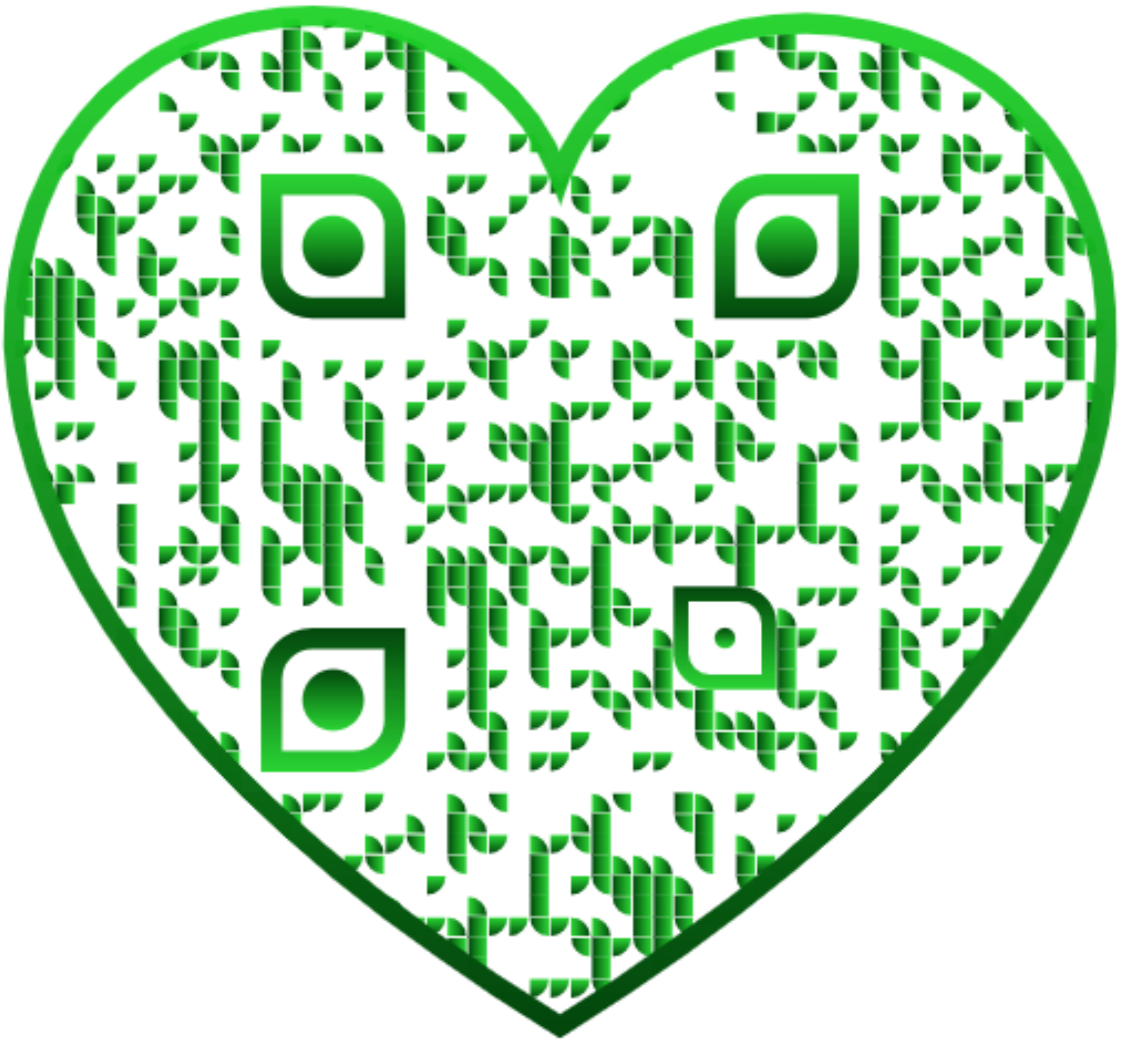
Michel
ODOUL
Elske
MILES

La phyto-énergétique

Stimulez vos points d'acupuncture par les huiles essentielles

Albin Michel



© Éditions Albin Michel, 2004

ISBN : 978-2-226-38855-1

Avec le soutien du

Centre national du livre

Ouvrage publié sous la direction de Laure Paoli

Avertissement

■ L'usage de tout produit contenant des principes actifs nécessite une compétence certaine. Certains produits naturels sont peu toxiques, même à haute dose (huile d'olive, tisane de camomille, vitamine C naturelle), d'autres – comme les huiles essentielles – peuvent être fortement toxiques à faibles doses et présentent donc des risques importants pour celui qui s'y aventure sans connaissance préalable. Les HE ne sont pas à mettre à la portée de toutes les mains, surtout pas de celles des enfants. On évitera également de faire de l'automédication si l'on ne connaît pas le produit.

■ Certaines HE peuvent être utilisées par tous, sous réserve de respecter certaines règles. D'autres sont impérativement à l'usage des spécialistes. Le rôle des professionnels est de donner la meilleure information possible et des précautions d'emploi très précises. Pour choisir des produits à base d'HE efficaces et sûres, nous conseillons aux néophytes de se fier aux produits accompagnés de conseils d'utilisation très précis.

Précautions d'emploi

► Ne JAMAIS appliquer les HE dans les yeux.

► Ne JAMAIS appliquer les HE à l'état pur sur les muqueuses (dans le nez, les oreilles, les zones ano-génitales).

► Ne JAMAIS s'exposer au soleil ou aux UV après avoir appliqué des HE photosensibles (toutes les essences provenant d'agrumes ainsi que les HE dont l'odeur rappelle le citron).

► Ne JAMAIS laisser les HE à la portée des enfants.

► INTERDICTION formelle pour la femme enceinte et allaitante (ainsi que les enfants de moins de 5 ans et, parfois, les personnes âgées) d'utiliser l'HE de Menthe ainsi que toute HE contenant des cétones qui sont des substances neurotoxiques et abortives (Sauge, Immortelle, Cèdre, Romarin, Camphre).

► INTERDICTION d'appliquer à l'état pur les HE contenant des phénols, des aldéhydes et des éthers qui sont agressives pour la peau (Cannelle – écorce et feuilles –, Thym et Thymol, Clou de girofle, Origan).

► TOUJOURS vérifier qu'il n'y a pas de risque d'allergie avant d'appliquer une HE. Pour ce faire, appliquer une goutte dans le pli du coude et attendre 10 minutes avant de procéder à l'utilisation d'une HE.

► TOUJOURS conserver les HE à l'abri de la lumière et de l'air.

■ À condition qu'elles soient pures (c'est-à-dire ni mélangées à une huile végétale, ni à une essence) et conservées dans un endroit sombre à température ambiante, les HE sont quasiment impérissables et ont donc une durée de vie indéfinie.

■ En cas de contact avec les yeux, appliquer une huile végétale (huile d'olive, par exemple) sur les yeux avec un coton avant de rincer à l'eau courante.

Mise en garde

■ Les symptômes importants doivent être diagnostiqués et suivis par un médecin. D'autre part, nous insistons à nouveau sur le fait que l'application phyto-énergétique n'est à aucun moment destinée à remplacer un traitement médical, prescrit ou à prescrire. Enfin, selon la formule consacrée, il faut systématiquement consulter un médecin si les symptômes persistent.

Préface

Depuis quelques années, les huiles essentielles connaissent un engouement certain. Les livres qui leur sont consacrés en témoignent. Parmi les nombreux livres qui nous sont proposés sur l'aromathérapie, cet ouvrage apporte un souffle original et novateur. Les deux auteurs sont connus dans l'art de soigner et dans celui de former, que ce soit avec les huiles essentielles comme Elske Miles, d'origine sud-africaine, ou dans le Shiatsu et la Psycho-énergétique avec Michel Odoul.

Le titre du livre met d'emblée l'accent sur le concept « Énergie », qui renvoie immédiatement à la médecine énergétique chinoise. Très habilement, les auteurs proposent l'application des huiles essentielles sur les points des douze méridiens selon les différents principes de la médecine chinoise (5 éléments : le Tao, le binôme Yin-Yang, les douze méridiens, la chronobiologie). En mariant ainsi l'aromathérapie moderne à l'énergétique orientale, ils élaborent une approche subtile particulièrement intéressante.

Dans le cadre conceptuel de la médecine orientale, la notion dominante est celle du Chi, l'énergie vitale (ou « souffle vital ») qui se manifeste qualitativement sous deux formes « opposées mais complémentaires » bien connues, le yin et le yang. La corrélation entre cette énergie bipolarisée et l'énergie électrique semble évidente.

En effet, dans le cadre conceptuel de l'énergétique moderne résumée par le trépied Matière-Énergie-Information, donneurs ou capteurs d'électrons (énergie électronique), les structures moléculaires aromatiques, sont à un niveau plutôt subtil, réceptrices et émettrices d'ondes (énergie vibratoire). Toute substance colorée, par exemple, émet des ondes lumineuses correspondant à une énergie vibratoire à double composante, électrique et magnétique. Les huiles essentielles sont diversement colorées ; tout le spectre est représenté. Par conséquent, au-delà de leur activité biologique liée aux structures moléculaires proprement dites, elles agissent par recharge électromagnétique, principalement au niveau des récepteurs neuroendocriniens. L'approche des auteurs permet ainsi de superposer les deux cadres conceptuels, celui de l'énergétique moderne, et celui de l'énergétique traditionnelle chinoise et ayurvédique.

En médecine orientale, la peau est le siège d'une intense circulation énergétique qui suit des canaux particuliers : les méridiens de l'acupuncture ou nadis des yogis. L'énergie parcourt ces canaux depuis l'extrémité des doigts et des orteils jusqu'au tronc, puis pénètre à l'intérieur du corps pour se rendre aux organes. En acupuncture, les points d'extrémité des membres permettent de mesurer l'énergie dans les méridiens. Or nous savons, en médecine occidentale, que chaque cellule de notre corps est commandée par un double système accélérateur et ralentisseur nerveux et hormonal. Il est donc possible d'agir sur ces commandes par la stimulation de points ou de zones précises. La partie postérieure du corps, siège de l'énergie Yang, correspond par exemple au système nerveux sympathique, aux muscles du squelette, aux viscères creux. La partie antérieure du corps, centralisant l'énergie Yin, correspond

quant à elle au système nerveux parasympathique, aux organes profonds. En massant les points situés en arrière ou en avant du corps, on agira donc sur l'un ou l'autre système.

C'est dans cette logique que les auteurs considèrent que les huiles essentielles appliquées en onction (bois de rose, géranium rosat, lavande, mandarine, hélichryse, ylang-ylang…) augmentent considérablement les potentiels énergétiques de surface. Ils ont pour cela défini et attribué, à chaque méridien, des huiles essentielles spécifiques. Pour matérialiser la réalité énergétique de ces choix, Elske Miles et Michel Odoul se devaient d'intégrer le bio-électromètre de Louis-Claude Vincent, à qui l'on doit la première approche scientifique du terrain biologique. Grâce à son appareil, ils ont pu « mesurer » les fréquences propres à chaque huile essentielle et les mettre en corrélation avec celles propres à chaque méridien.

Cette nouvelle aromathérapie énergétique développée par les auteurs, à l'instar de la plupart des approches énergétiques, s'intéresse plus à l'homme dans son ensemble qu'à la maladie qu'il manifeste, au terrain plutôt qu'au symptôme. Dans le même esprit, elle ne limite pas le traitement à une action organique isolée, mais lie les propriétés physico-chimiques des huiles essentielles aux Cinq principes ou éléments (Feu, Eau, Bois, Métal, Terre) étudiés selon trois niveaux de correspondances relationnelles avec la biosphère, la psychologie et la morphologie, afin d'établir un traitement personnalisé visant au rétablissement global de l'équilibre psychophysiologique et émotionnel des patients.

Il est vrai que l'individualisation du traitement fondé sur les affinités et corrélations patient/remède ne date pas d'aujourd'hui. L'antique médecine chinoise et la tradition ayurvédique ou, plus près de nous, la théorie des « signatures » de Paracelse, se fondent sur

les correspondances existant entre les végétaux ou autres substances naturelles aux caractéristiques particulières – formes, couleurs, odeurs, symbolisme, etc. – et la structure morphopsychique de l'homme.

Cette connaissance inclut une certaine dimension spirituelle, qualificatif qui doit être pris au sens large du terme afin de n'en limiter ni la compréhension ni l'importance. Les auteurs rejoignent Rudolf Steiner lorsqu'il enseigne : « Il n'y a de médecine véritable que celle qui acquiert une connaissance approfondie de l'homme dans ses trois constituants : le corps, l'âme, l'esprit ».

Pour les passionnés de médecines naturelles et plus particulièrement des huiles essentielles, je recommande ce livre qui ouvre de réelles perspectives thérapeutiques. Chaque praticien, dans l'approche conceptuelle et technique qui lui est propre, tirera des conclusions théoriques et pratiques pour enrichir son arsenal thérapeutique. Chaque lecteur non spécialiste en tirera un usage au quotidien.

Elske Miles et Michel Odoul ont mis à notre disposition une médecine « sur mesure ». Comme pour l'homéopathie, médecine de la personne dans sa globalité, le remède qui se calque sur notre personnalité et notre vécu devient « mon remède ». De même, l'huile essentielle qui nous est attribuée devient « mon huile essentielle ». N'est-on pas très proche de la médecine idéale ?

Dr Jean-Pierre Willem
(spécialiste des huiles essentielles,
Président fondateur de l'ONG
« Les Médecins aux Pieds Nus »)

Préambule

Ce livre se veut une célébration des vertus énergétiques et vibratoires des huiles essentielles (HE) ainsi que des essences aromatiques naturelles. Elles s'avèrent être un outil efficace pour des praticiens de nombreuses techniques corporelles.

L'aromathérapie est à l'affiche. Les laboratoires cosmétiques vantent l'efficacité de leurs produits grâce à la présence (aussi faible soit-elle) d'HE et d'essences naturelles. De même, chaque jour, apparaissent de nouveaux produits : des bougies parfumées à la citronnelle pour éloigner les moustiques en passant par du thé aromatisé à la bergamote, des shampooings de grandes et de moins grandes marques jusqu'aux savons. Le message véhiculé semble être : « *ce sont des produits de bien-être sans risque* ». Ce message est ambigu. Certes, il est porteur d'une vérité (les HE et les essences naturelles offrent une gamme presque infinie de possibilités pour améliorer notre santé). Cependant, l'affirmation « *leur utilisation est sans risque… dans le bain, en massage, dans le thé, etc*. » est fausse.

Tout à la fois concentré d'énergie, bouquets de parfums, force vivante offerte par la nature, les HE soignent, guérissent, délassent le corps, parfument et assainissent la maison. Puissantes et délicates, elles donnent le meilleur pour qui sait les choisir et les employer, mais se révèlent dangereuses lors d'utilisation imprudente.

De fait, l'utilisation des HE n'est pas chose simple ! Elles ne sont pourtant pas répertoriées comme des médicaments. Ceci n'enlève en rien les risques de toxicité de certaines de ces substances aux principes actifs puissants, complexes et variés. Ce n'est pas un hasard si, pour la plupart des médicaments de prescription, les chimistes trouvent leur inspiration dans des substances naturelles (les trois quarts des médicaments consommés en Occident sont issus de plantes). Si ces médicaments ne sont disponibles que sur ordonnance, c'est bien parce qu'ils contiennent des substances toxiques. Face à la complexité biochimique des HE, nous sommes en effet devant la même ambivalence que celle qui prévaut pour le médicament : en grec, le mot *pharmakon*, à l'origine du mot « pharmacie », signifie à la fois « poison » et « remède ». De même, tout usage hasardeux des huiles essentielles est irresponsable.

Dans le domaine des médecines complémentaires, les HE sont à ranger dans la gamme des produits hautement efficaces mais d'un maniement subtil. Leur dosage se limite d'ailleurs à quelques gouttes tout au plus. Ces « bombes thérapeutiques », qui concentrent jusqu'à cent fois certains principes actifs de la plante, ne sont pas uniquement intéressantes lors de « petits bobos ». Dans de nombreux cas, elles peuvent avantageusement remplacer certains médicaments. Elles se situent au carrefour de la médecine, de la santé, de l'hygiène et de la beauté.

L'HE a la particularité de pénétrer en quelques secondes tout l'organisme par la peau. Une fois appliquée, on ne peut plus l'enlever. Tous les principes actifs traversent l'organisme, du système respiratoire jusqu'au système urinaire. Les questions relatives aux dosages, au choix des huiles essentielles et à la connaissance des précautions d'emploi (voir p. 6) sont donc d'une importance cruciale.

Introduction

Alchimie du corps et de l'âme ? Comment les HE peuvent-elles être aussi puissantes et porteuses de vie ? Comment peuvent-elles agir avec autant d'efficacité, tant au niveau du corps physique que des structures émotionnelles et psychiques ? Autant de questions auxquelles ce livre souhaite apporter un éclairage nouveau et concret.

Parmi les grands principes qui ont fasciné l'humanité depuis l'aube des temps, celui de l'alchimie des contraires n'est ni le moindre, ni le plus simple. Qu'est-ce qui relie le jour et la nuit, le féminin et le masculin, le haut et le bas, le vulgaire et le subtil, le corps et l'esprit… ? La recherche du « Grand Œuvre », quête incessante des alchimistes de tout temps, va bien au-delà de la simple transformation du plomb (le vulgaire) en or (le précieux). Cette exploration cache la recherche de ce qui donne sens à la vie, la quête de ce fil si ténu, et pourtant si puissant, que l'on appelle l'âme et par lequel les inverses se rencontrent et se pacifient. Il en est ainsi de tous les plans de la vie : lorsque les « contraires » s'additionnent au lieu de s'opposer, ils produisent une synergie d'une force sans pareille.

La manifestation de l'existence (que l'on appelle incarnation) s'appuie sur cette bipolarité : le Yin et le Yang pour les Orientaux, le corps et l'esprit pour les Occidentaux, le particulaire et le vibratoire pour les physiciens quantiques… Cette bipolarité se retrouve

partout, quel que soit le domaine que l'on observe. Elle existe en effet dans tous les plans de la vie et celui de la santé ne fait pas exception à cette règle. En Occident, la médecine moderne allopathique est tombée dans le piège de la prise en compte du seul symptôme. Le refus des individus de souffrir et le caractère inacceptable de la maladie (porteuse, bien souvent, d'une idée de défaite) ont légitimé la prépondérance de la lutte contre la maladie au détriment de la préservation de l'état de santé. D'autres approches ont, quant à elles, uniquement privilégié la recherche de la cause, avec les dérives que cela a parfois générées.

L'attitude juste réside probablement entre les deux, c'est-à-dire en une vision qui respecte le symptôme et l'information qu'il apporte, tout en prenant en compte la notion du terrain (physique ou psychique). La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et les approches énergétiques orientales intègrent cette globalité. Il est tout de même bon de rappeler que la médecine « hippocratique », avec son concept des humeurs, était déjà, quatre siècles avant Jésus-Christ, une médecine globale. Les quatre humeurs, déterminées par Hippocrate, médecin grec et père de la médecine occidentale, décrivent les tempéraments humains (sanguin, bilieux, nerveux et lymphatique), tant sur le plan physique que psychique. Elles sont indissociables de l'environnement et du temps. Le sanguin est chaud et humide comme le printemps, le bilieux, chaud et sec comme l'été, le nerveux, froid et sec comme l'automne, et le lymphatique, froid et humide comme l'hiver. Dans cette optique, le médecin doit rechercher l'équilibre des quatre humeurs chez son patient sans oublier de prendre en compte son environnement, son alimentation et son tempérament. Une approche de la santé que nous avons malheureusement oubliée depuis trop longtemps…

Les huiles essentielles constituent, à notre sens, une voie réunissant les qualités du manifesté et du caché, du naturel et de l'efficacité « immédiate », du chimique et de l'alchimique, du pondéral et du subtil, de l'action sur l'effet et du traitement de la cause. De cette extraordinaire rencontre des opposés peut naître l'alchimie de la complémentarité.

Nous avons choisi de présenter succinctement les différentes approches sur les HE (aroma-médecine, olfactothérapie et phyto-énergétique) ainsi que les différentes applications (voies interne et externe) afin de permettre au lecteur d'avoir une connaissance et une compréhension générale de l'usage des HE. Les HE peuvent être utilisées de façon symptomatique (c'est le champ de l'aromathérapie), de façon psycho-émotionnelle (c'est alors le champ de l'olfactothérapie) ou de façon générique et globale (c'est le champ de la phyto-énergétique, objet principal de cet ouvrage).

Une nouvelle approche : la phyto-énergétique

Le sujet principal et novateur de cet ouvrage réside dans ce concept de la « phyto-énergétique ». Ce néologisme est né de la rencontre de Elske Miles et de Michel Odoul. L'aromathérapie (branche de la phytothérapie) et l'énergétique (Shiatsu, Médecine Traditionnelle Chinoise) étaient pourtant deux contraires que rien ne destinait à se croiser.

Elske Miles est née en Afrique du Sud, en pleine ségrégation et dans une culture imprégnée des traditions du bush et du chamanisme autant que de celles d'une société occidentale anglo-saxonne. Indépendante et autonome, elle poursuit des études littéraires qui la conduisent à l'obtention, à l'Université de Paris VII, d'un doctorat en Littérature française (avec félicitations du jury). Attirée par les manières subtiles de soigner, elle se forme auprès de la South African Reflexology Academy où elle obtient un diplôme de réflexologue professionnelle.

En venant s'installer en Europe, elle découvre l'univers des plantes et des huiles essentielles et se forme auprès de l'Association française d'Aromathérapie et de Dominique Baudoux, son fondateur. Depuis, en dehors de la réflexologie plantaire, elle enseigne la connaissance des huiles essentielles à l'Institut Français de Shiatsu à Paris (créé par Michel Odoul). La formation qu'elle y dispense intègre un niveau d'initiation à l'aromathérapie ainsi qu'un cursus professionnel complet.

L'aromathérapie occidentale vous sera proposée dans le **chapitre 1** de l'ouvrage.

Michel Odoul est né en France, pays de Descartes, où il baigna dans une culture de certitudes matérialistes. Diplômé d'une École supérieure de Commerce, c'est en tant que cadre supérieur « stressé » qu'il rencontre l'Orient à travers l'Aïkido et le Shiatsu. Ces deux pratiques, basées sur une vision du monde aux antipodes de celle qu'il avait apprise, l'ont conduit à se consacrer totalement à l'étude puis à la pratique professionnelle des approches énergétiques, et plus particulièrement du Shiatsu.

Les **fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise** (MTC) vous seront présentés dans le **chapitre 2** de l'ouvrage.

Tous deux ont vite partagé une évidence : les huiles essentielles permettent d'allier le moléculaire et le subtil, la substance et l'essence ! En effet, après avoir suivi les formations animées par Elske Miles à l'Institut Français de Shiatsu, Michel Odoul a rapidement découvert que chaque HE, de même que chaque méridien énergétique du corps, possédait une puissante vibration électromagnétique qui lui était propre.

En faisant pour la première fois le lien entre les HE et la MTC, Elske Miles et Michel Odoul ont alors établi une cartographie précise des structures moléculaires et vibratoires propres à chaque HE.

La façon dont ils sont parvenus à bâtir **un pont entre l'Orient et l'Occident** sera détaillée dans le **chapitre 3.**

Ils ont alors pu envisager, pour la première fois, de se servir de l'action énergétique de ces substances naturelles et vibratoires : les HE se transforment alors en « aiguilles d'acupuncture liquides », démontrant ainsi un potentiel de vie insoupçonné.

Le caractère novateur du concept des auteurs réside en effet dans la découverte du fait que la « fréquence » propre à certaines

huiles essentielles est en résonance avec celle de chacun des méridiens d'acupuncture. L'huile essentielle « à l'unisson du méridien » est alors à même de produire un résultat équivalent à celui des aiguilles.

Le principe de l'acupuncture est basé sur la vision « vibratoire », c'est-à-dire électromagnétique, de notre univers. Dans cette vision, les aiguilles d'acupuncture jouent le rôle d'antennes, à la manière de nos antennes radio ou de télévision. Lorsqu'on les place sur un point d'acupuncture, et selon la façon dont elles sont mises, elles captent l'énergie environnante pour la communiquer au point ou au méridien concerné ou, au contraire, enlèvent l'énergie présente en excès sur le point ou le méridien. Elles redonnent à un point ou à une zone son juste équilibre.

Le **quatrième et dernier chapitre** de l'ouvrage donne une « **trousse phyto-énergétique** » qui permettra, par le biais d'applications sur des zones précises et avec des mélanges ciblés, de rééquilibrer tant le terrain que les symptômes.

1

L’aromathérapie occidentale

La phytothérapie (santé par les plantes) est l'une des plus vieilles thérapeutiques du monde. Les plantes aromatiques (poivre, clous de girofle, thym, estragon, basilic, menthe, romarin, ail, cardamome, anis…) n'ont en effet jamais cessé d'être utilisées comme plantes condimentaires mais aussi médicinales. Tout y est bon : racine, tige, feuilles, bourgeon, écorce, graines, fleurs… La phytothérapie a été, et reste, le mode médical le plus employé. L'aromathérapie, d'origine française, est une branche spécialisée de la phytothérapie. Elle se concentre sur l'utilisation des essences aromatiques extraites par simple pression ou par distillation de plantes aromatiques (huiles essentielles).

Culturellement, les Français ont un goût et un odorat extrêmement développés. Depuis des siècles, ils s'exercent notamment à parfaire l'art de la distillation de plantes aromatiques pour un usage cosmétique. Il n'est donc guère étonnant que l'aromathérapie soit née et se soit ainsi popularisée depuis l'Hexagone. L'approche très particulière, scientifique et pragmatique, de « l'école française d'aromathérapie » (aujourd'hui représentée par le biochimiste Pierre Franchomme, son président d'honneur, et par Dominique Baudoux, son président) remonte aux écoles de médecine et de pharmacie de Paris et de Montpellier, voilà plusieurs siècles. Cette « école » est universellement réputée, tant pour son très haut niveau des connaissances que pour les pistes (médicale, psycho-olfactive et corporelle) qu'elle ouvre.

Qu’est-ce que l’aroma-médecine ?

L’usage médicinal des huiles essentielles (HE) est connu en France sous le nom d’aromathérapie médicale, ou encore d’aroma-médecine. C’est le biochimiste et parfumeur René Maurice Gattefossé qui a inventé le néologisme « aromathérapie », au début du XX^{e} siècle, après s’être aperçu, par hasard, des vertus antibactériennes et cicatrisantes de l’HE de Lavande. L’histoire est restée célèbre : un jour, dans son laboratoire, M. Gattefossé se brûla la main lors d’une explosion. Pour refroidir sa brûlure, il plongea par réflexe sa main dans le récipient le plus proche, rempli d’HE de Lavande. La douleur fut soulagée presque immédiatement. Au bout d’une semaine, il constata qu’il ne restait guère de trace de l’accident. De là naquit son intérêt pour les vertus thérapeutiques des HE. C’est ainsi que durant les années 1920-1930, il mit en exergue les grandes lois fondamentales de l’action des HE.

En 1964, c’est encore un Français, le docteur Jean Valnet, qui vanta la puissance antibactérienne de ces merveilles de la biochimie naturelle, en publiant un véritable plaidoyer pour l’aromathérapie[1]. En 1971, avec le docteur Maurice Girault, il fonda l’Association d’Études et recherches en Aromathérapie et phytothérapie (AERAP). Cet homme, au parcours remarquable, valorisa sa vie durant la médecine dite de « terrain ».

En 1978, deux Français, à nouveau, s'intéressèrent aux HE d'un point de vue clinique. Trois traités de phytothérapie et d'aromathérapie furent publiés : *L'Aromatogramme* et *Les Maladies infectieuses*, du docteur Paul Belaiche et *Gynécologie*, du docteur Girault.

L'aromathérapie médicale (ou aroma-médecine) s'inscrit, à sa façon, dans la logique de l'allopathie : le médecin (ou le naturopathe) soigne les symptômes provoqués par une maladie en remplaçant des médicaments chimiques, ou de synthèse, par des HE dont l'intégralité des principes actifs provient des plantes aromatiques. C'est la médecine naturelle par excellence.

Les produits chimiques sont des substances mortes, donc dangereuses, perturbatrices des systèmes métaboliques naturels vitaux. Antibiotique ne veut-il pas dire anti-vie ? Par leur présence, le sol, les plantes, les animaux et l'homme se dévitalisent. À l'inverse, les HE sont des produits naturels qui favorisent une profonde revitalisation de l'organisme. Elles sont dites « eu-biotiques », c'est-à-dire qu'elles participent à la vie.

Il ne s'agit pas ici d'opposer le « tout chimique » au « tout naturel ». Les guerres destinées à défendre des « clochers » sont stériles. Les substances chimiques de synthèse ont donné des résultats exceptionnels que tout le monde reconnaît. Ces succès brillants furent d'ailleurs à l'origine de l'oubli des plantes médicinales pendant de nombreuses années. Cependant, l'action brutale et brève des drogues chimiques – où les effets recherchés sont souvent dépassés par des effets secondaires – explique la désaffection de plus en plus grande du public pour ces méthodes classiques. Les patients aspirent désormais à des médications plus douces, plus naturelles. Ceci explique le renouveau de la

phytothérapie et de l'aromathérapie. La chimie a une place à occuper, mais non exclusive.

La structure d'une HE est complexe et ne possède, de ce fait, jamais une seule propriété thérapeutique. La plante porte en elle toute la complexité du vivant et est le siège d'interactions permanentes entre une multitude de principes actifs. Ainsi, il existe, entre HE, des possibilités de synergie et de potentialisation qui permettent une individualisation de la thérapeutique. En tant que « médecine de terrain », l'aromathérapie vise à rétablir l'équilibre d'un organisme. Nous pourrions prendre une métaphore parlante. Ainsi, les marécages en zone tropicale sont infestés de moustiques, porteurs de maladies. La « médecine classique » préconisera une destruction massive du moustique (vecteur de maladie) par un insecticide (antibiotique). La « médecine de terrain » visera à rendre la vie du moustique impossible par des drainages, des pompages et des cultures de plantes ayant pour but d'assécher les marécages. Deux visions aux antipodes…

Usages classiques des huiles essentielles

Selon la plante dont elles proviennent, les HE sont recommandées pour des usages aussi variés qu'antibiotique, antiviral, antiseptique, fongicide, cicatrisant, digestif, anti-inflammatoire, sédatif…

Elles peuvent être utilisées par voie orale, à la manière d'un médicament (cet usage est surtout réservé à la prescription médicale), en inhalation, en diffusion dans l'atmosphère avec un diffuseur d'essence, en massage ou en application cutanée (mélangées à une huile végétale de base) ou encore en soins du visage (mélangées à une huile végétale ou à une crème), etc.

Du fait de l'action très puissante des HE sur l'organisme, des naturopathes et des médecins formés à l'aromathérapie conseillent, à titre préventif, l'application par voie cutanée de certaines synergies d'HE. Dans ce cas, l'aromathérapie est une médecine de terrain qui prépare l'organisme à mieux résister aux agressions microbiennes avant même que les premiers symptômes d'une infection n'apparaissent. Prévenir avant de guérir…

Au-delà de cet usage préventif, les HE sont également d'une grande utilité en tant que remède curatif. Les deux grandes catégories d'affections physiques sur lesquelles les HE se révèlent particulièrement efficaces et rapidement actives sont celles des états infectieux (que l'infection soit d'origine virale, fongique ou microbienne) et des états inflammatoires ainsi que sur toute forme de douleur.

En fait, on peut très grossièrement classer les huiles essentielles en deux catégories : les anti-infectieuses (toniques) d'une part et les anti-inflammatoires (calmantes) d'autre part.

Les tableaux récapitulatifs ci-après (voir p. 24 et 25) indiquent les grandes familles biochimiques présentes dans les HE, leur utilité thérapeutique, leurs contre-indications et quelques exemples d'HE dans lesquelles elles sont présentes en quantité importante.

Il est toutefois bon de signaler que l'aromathérapeute avisé prend toujours en considération le terrain spécifique de l'individu qui vient consulter pour lui conseiller la synergie d'HE la mieux adaptée à sa personne.

Ces tableaux répertoriant l'activité thérapeutique des différentes molécules aromatiques n'en donnent que les grandes lignes. N'oublions surtout pas qu'une seule HE peut renfermer une très grande quantité de molécules différentes appartenant à des familles biochimiques différentes : ainsi, une HE contenant des molécules « tonifiantes » peut également avoir un effet apaisant.

Dans le cas de pathologies présentant simultanément un foyer infectieux et un état inflammatoire (bronchites, gastrites, hépatites, etc.), l'aromathérapeute choisira une synergie d'HE regroupant des principes actifs provenant des grandes familles biochimiques anti-infectieuses (alcools, phénols, aldéhydes aromatiques, terpènes) et des anti-inflammatoires (cétones, aldéhydes terpéniques, esters).

Tableau 1
Familles de molécules biochimiques indiquées pour les pathologies infectieuses

Famille bio-chimique	Utilité thérapeutique	Contre-indications	Conseils d'utilisation pour adultes	Huiles essentielles
Alcools terpéniques	• Infections microbiennes et virales • Stimulant immunitaire • Tonique général	Aucune Respecter dosage	• AC : 3 gouttes à l'état pur • VO : dans une cuillerée d'huile d'olive ou sur un sucre • DIF : idéal en diffusion pour assainir l'atmosphère	• Bois de rose • Ravintsara *(Cinnamomum camphora)* • Laurier noble • Thym et thujanol • Thym et linalol
Phénols	• Infections microbiennes et virales • Tonique puissant, excitant • Positivant	• AC : agressif pour la peau à l'état pur • VO : risque de toxicité pour le foie • Interdit aux femmes enceintes, allaitant et aux enfants de moins de 5 ans	• AC : toujours diluée à une huile végétale (10 % HE + 90 % HV) • VO : oléocapsules durée limitée (attention à la date de péremption)	• Thym et thymol • Origan compact • Clou de girofle
Aldéhydes aromatiques	• Infections microbiennes, virales et fongiques • Tonique puissant, excitant • Positivant	• AC : très agressif pour la peau • VO : très agressif pour les muqueuses • Interdit aux femmes enceintes, allaitant et aux enfants de moins de 5 ans	• VC : diluer impérativement à une huile végétale (5 % HE + 95 % HV) • VO : gélules (uniquement sur conseil avisé)	• Cannelle de Ceylan (écorce) • Cannelle de Chine (écorce)

		• Risque d'allergies important		
Terpènes	• Infections microbiennes, virales • Rééquilibrant immunitaire remarquable • Tonique général • Positivant • Risque d'allergie	• AC ; agressif pour les peaux sensibles	• AC : diluer pour une application sur une zone étendue (50 % HE + 50 % HV) • VO : dans une cuillerée d'huile d'olive ou sur un sucre	• Cyprès de Provence • Épinette noire • Pin maritime • Pin sylvestre • Laurier noble
Oxydes	• Congestion des voies respiratoires • Expectorant	Aucune Respecter dosage	• AC : en friction locale, à l'état pur • DIF ; idéal pour dégager les voies respiratoires	• Eucalyptus radié • Ravintsara (*Cinnamomum camphora)* • Tea tree (Arbre à thé) • Niaouli

Abréviations : AC = application cutanée, VO = voie orale, DIF = diffusion atmosphérique

Tableau 2
Familles de molécules biochimiques indiquées pour les algies (douleurs), contractures et états inflammatoires

Famille bio-chimique	Utilité thérapeutique	Contre-indications	Conseils d'utilisation pour adultes	Huiles essentielles
Esters	• Inflammations locales • Troubles nerveux • Troubles du sommeil • Hypertension • Douleurs • Calmant	Aucune Respecter dosage	• AC : en massage local, diluer dans une HV selon le cas : goutte à l'état pur sur le plexus solaire et sur les poignets • DIF : idéal pour la détente	• Lavande vraie • Lavandin • Gaulthérie • Bouleau jaune
Aldéhydes terpéniques	• Inflammations locales • Troubles nerveux • Rééquilibrant immunitaire • Calmant	• AC : agressif pour la peau • Photosensible : ne pas s'exposer au soleil après application	• AC : diluer dans une huile végétale (50 % HE + 50 % HV) • DIF : idéal pour l'assainissement de l'atmosphère, un « bon moral » et une détente générale	• Eucalyptus citronné • Verveine citronnée • Toutes les essences d'agrumes
Cétones	• Inflammations respiratoires • Mucolytiques • Inflammations locales (cellulite) • Stases veineuses • Hématomes	Neurotoxique ! Abortive ! Interdit aux femmes enceintes et allaitant, aux enfants de moins de 5 ans et, parfois, aux personnes âgées	• AC : massage local, diluer dans une HV adaptée selon le cas, en évitant la colonne vertébrale et la tête • VO : strictement	• Menthe poivrée • Eucalyptus dives • Lavande stœchas • Sauge officinale • Immortelle

			réservée à un conseil avisé	
Lactones	• Inflammations respiratoires graves • Puissant décongestionnant et mucolytique	Neurotoxique ! Abortive ! Interdit aux femmes enceintes et allaitant, aux enfants de moins de 5 ans et, parfois, aux personnes âgées	• AC : massage local sur le thorax • VO : strictement réservée à un conseil avisé	• Inule odorante • Myrte commun • Achillée millefeuille
Sesquiterpènes	• Allergies • Troubles nerveux	Aucune Respecter dosage	• AC : en massage local, diluer dans une HV selon le cas : 1 goutte à l'état pur sur le plexus solaire et les poignets DIF : idéal pour la détente	• Céleri cultivé • Tanaisie • Camomille allemande
Éthers	• Spasmes • Contractures • Courbatures • Troubles digestifs • Troubles nerveux	AC : légèrement agressif pour la peau	• AC : diluer pour une application sur une zone étendue (50 % HE + 50 % HV) • VO : dans une cuillerée d'huile d'olive ou sur un sucre pour des troubles digestifs	• Basilic exotique • Estragon • Anis vert • Badiane

Deux voies privilégiées : la voie cutanée et la voie orale

► La voie cutanée

C'est la voie idéale d'utilisation. On emploie en général une base d'huile végétale dans laquelle on incorpore un pourcentage plus ou moins élevé d'HE. On peut également, mais plus rarement, les utiliser pures. Attention : on évitera dans tous les cas l'emploi simultané de produits cosmétiques.

Dans les deux types d'affections – infections et inflammations –, l'application cutanée des HE est préconisée en priorité. Elles pénètrent en effet très rapidement les différentes couches de la peau avant d'être transportées par le sang dans tout l'organisme. En cas d'inflammation (tendinite, bronchite, cystite, etc.), de douleurs (lombalgie, maux de tête, stase veineuse, etc.) ou de contractures (spasmes abdominaux, crampes, courbatures, etc.), l'aromathérapeute conseille l'application locale et cutanée d'un mélange d'HE ayant des propriétés anti-inflammatoires (calmantes) pour soulager la douleur. Le mélange d'HE est souvent dilué dans une huile végétale porteuse pour freiner la rapidité d'absorption par la peau : cela permet de maintenir l'activité des principes actifs le plus longtemps possible au niveau du traumatisme avant que les molécules ne soient transportées par la circulation sanguine et lymphatique à travers tout l'organisme.

En cas d'infection, la peau est l'interface la plus adaptée pour absorber une quantité importante de principes actifs présents dans

les huiles essentielles. Dans ce cas, on parle d'une friction. À condition qu'il ne présente aucune agressivité pour la peau, un mélange d'HE anti-infectieuses est appliqué sur la peau à l'état pur (6 à 8 gouttes d'HE, 3 fois par jour sans adjonction d'une huile végétale porteuse) sur la zone de l'organe touché par l'infection (le thorax et le dos pour une infection respiratoire, le bas-ventre pour une infection urinaire, etc.). Pour les états infectieux, en plus de la friction, la voie orale est souvent conseillée (mais toujours accompagnée de l'application cutanée).

► La voie orale

Par voie interne, les HE ont un autre mode d'action. Au lieu de pénétrer la peau, leur ingestion permet une activité directe au niveau de l'ensemble du système digestif dont le bon fonctionnement (notamment celui du foie) joue un rôle indispensable dans les défenses naturelles du corps. On peut les mélanger à une cuillerée de miel, d'huile d'olive ou encore dans un yaourt ou sur un sucre. Mais l'absorption par voie orale se révèle plus délicate du fait du risque de toxicité lié au possible dépassement des doses conseillées. L'automédication n'est pas recommandée.

La forme galénique[2] la plus simple d'emploi, pour un usage interne, est celle des capsules molles (oléocapsules). Cette voie d'administration est souvent choisie pour son efficacité dans le traitement des infections virales pour soutenir l'activité hépatique. Il est en effet plus commode de prendre les oléocapsules : les capsules évitent le goût souvent très fort des HE dans la bouche et minimisent les risques de surdosage et d'éventuelle intolérance gastrique. Cependant, par voie interne, les HE, riches en cétones et lactones (voir tableaux p. 24 et 25) présentent un risque important

de neuro-toxicité. Leur utilisation est tout particulièrement contre-indiquée chez la femme enceinte et allaitante, l'enfant et les personnes âgées.

Il existe d'autres voies d'administration des HE, tels les ovules gynécologiques et les suppositoires. N'étant pas disponibles sans ordonnance, elles se révèlent d'une utilisation moins grand public.

Par ailleurs, la simple inhalation d'HE présente une voie d'administration idéale pour les huiles essentielles contenant des molécules expectorant (oxydes) en cas de congestion des voies respiratoires supérieures. De par leur nature odorante, toutes les HE peuvent également être « senties » pour agir au niveau du système nerveux central et des émotions. Cette dernière façon de se servir des HE appartient principalement au domaine de l'olfactothérapie que nous aborderons dans la troisième partie de ce livre.

Nous ne doutons pas que, grâce à leurs propriétés très spécifiques, les HE joueront un rôle de premier plan dans le domaine de la santé lors du siècle à venir. Ne dit-on pas de la santé par les plantes que c'est une « médecine des anciens, médecine du futur » ? En effet, la médecine d'orientation allopathique se trouve aujourd'hui confrontée à des problèmes majeurs : ainsi, l'inefficacité des antibiotiques face à certains germes pathogènes devenus résistants, le manque de substances antivirales, l'augmentation des déficiences immunitaires des individus, le cercle vicieux auquel aboutit souvent la prescription continue de médicaments psychotropes…

L'aroma-médecine propose des solutions alternatives ou complémentaires à ces inconvénients. Alors que les microbes s'adaptent de mieux en mieux aux structures moléculaires de synthèse des antibiotiques – toujours rigoureusement identiques –, ils se heurtent plus difficilement à l'infinie diversité et à la complexité

des HE pures et naturelles. Elles sont utilisées essentiellement pour leurs vertus antibactériennes, antivirales, antispasmodiques et anti-inflammatoires.

Grâce au sérieux des chercheurs dans le domaine de l'aromathérapie médicale, on peut retenir des critères de qualité à respecter impérativement dans toute utilisation d'HE à visée thérapeutique (voir p. 40, les quatre critères de qualité). Il existe d'excellents ouvrages écrits par des spécialistes dans ce domaine. Nous nous contentons de citer ici le pharmacien et aromatologue, Dominique Baudoux, le biochimiste, Pierre Franchomme, les docteurs Paul Belaiche, Paul Duraffourd, Jean-Claude Lapraz et Jean-Pierre Willem.

---

1. *Aromathérapie. Traitement des maladies par les essences des plantes*, Éditions Maloine, 1964.
2. Transformation d'une plante sous forme administrable à l'humain, c'est-à-dire sous forme de sirops, de gélules ou encore de suppositoires…

D’où viennent les huiles essentielles ?

Les bipèdes de cette planète n’ont cessé de chercher et d’établir des concordances entre les plantes et eux-mêmes. Elles fascinent l’homme depuis toujours : leur tendance irrépressible à s’élever vers le ciel, tout en plongeant dans l’obscurité de la terre présente une analogie évidente avec la disposition humaine à se dresser.

Dans toutes les parties du globe, depuis la préhistoire, les civilisations ont montré un intérêt jamais démenti pour les plantes aromatiques en parfumerie, en cuisine ou encore en médecine. Le plus ancien traité de médecine connu à ce jour date de 2 800 ans avant notre ère. Il s’agit d’un rouleau de papyrus déchiffré en 1873 par l’égyptologue allemand, Hans Georg Ebert. Il commence de la manière suivante : « Ici commence le livre relatif à la fabrication des remèdes pour toutes les parties du corps humain. » Le très célèbre médecin-guérisseur du pharaon Djeser, Imhotep, connaissait très bien l’emploi des plantes aromatiques. Les Égyptiens utilisaient couramment bon nombre de produits aromatiques sous différentes formes (huiles, onguents ou eaux parfumées).

Ainsi, leur utilisation des propriétés antiputréfaction des HE dans la préparation à l’embaumement des momies inspire toujours de l’admiration et laisse encore les chercheurs perplexes. Les connaissances des Égyptiens se répandirent en Mésopotamie. Plus proche de notre culture, Hippocrate préconisait également

l'utilisation des aromates pour stimuler ou augmenter les défenses naturelles de l'organisme. Lors des Croisades, les Européens s'imprègnent de nombreuses découvertes des peuples du Moyen-Orient et notamment de leurs connaissances de l'Antiquité égyptienne, grecque et romaine.

La plus élaborée des pharmacopées anciennes est issue de la tradition médicale chinoise avec le *Livre de l'empereur jaune* (2 697 ans avant notre ère) recensant pas moins de 1 500 plantes médicinales. C'est l'une des plus anciennes médecines du monde. Enfin, en Inde, l'une des régions du monde les plus riches en plantes aromatiques, l'*Ayurveda*, livre sacré et tradition ancestrale de techniques corporelles, intègre également l'usage des plantes médicinales.

À l'origine, l'utilisation de plantes aromatiques était associée à une dimension culturelle plus large. L'origine étymologique du mot « parfum » nous invite à découvrir la dimension spirituelle des substances odorantes : ainsi, « parfum » vient des mots latins *per* et *fumare*, que l'on peut traduire par « à travers la fumée » ou encore par « par l'intermédiaire de la fumée ». De fait, l'utilisation du « parfum » était inséparable du sacré : de tout temps, c'est « par la fumée » des offrandes montant au ciel que les mortels rétablissent le contact avec leurs dieux. De même, dans la tradition christique, les rois mages font offrande de l'or, métal précieux, et de deux plantes aromatiques : l'oliban (encens) et la myrrhe – plantes aujourd'hui toujours présentes lors de la messe. Par mesures sanitaires, depuis toujours, guérisseurs et prêtres de toutes traditions ont fait brûler des plantes aromatiques dont les odeurs étaient censées « éloigner les mauvais esprits », assainir les habitations et protéger de la maladie. En redécouvrant les vertus antiseptiques de la plupart des plantes

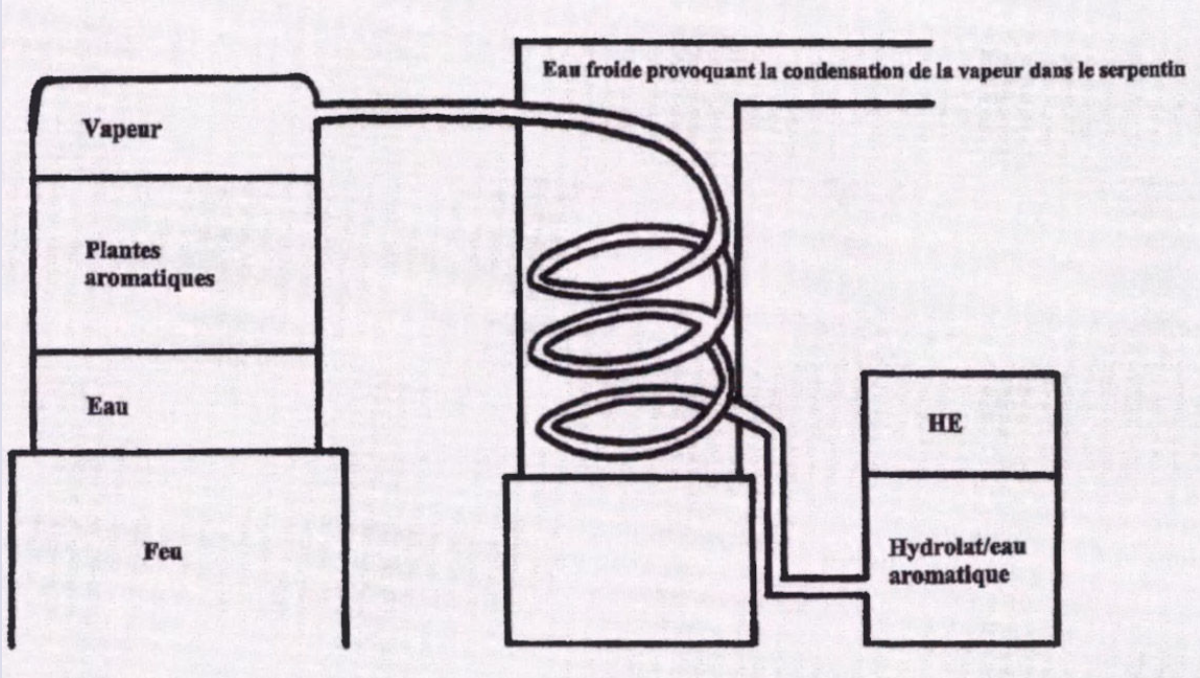
aromatiques, la science moderne ne fait donc que donner raison aux coutumes de nos ancêtres.

L’alchimie végétale

L’utilisation de plantes aromatiques est intimement liée à l’utilisation du feu dans les cultures du monde entier : ce dernier permet en effet d’opérer une transformation de la matière brute. Le feu ne peut, en effet, être entretenu sans combustible d’origine végétale. Une mystérieuse alchimie – transformation de la matière grossière en matière précieuse – se produit alors, qui fait apparaître la « quintessence » de la plante.

Alambic

■ **Il ne suffit pas de savoir chauffer un alambic rempli de plantes aromatiques pour maîtriser l'art de la distillation et de la transformation du « vulgaire » en « précieux ». Il s'agit là d'un véritable art alchimique qui, tout en étant à l'origine de la médecine moderne, est inséparable d'une vision cosmologique, philosophique et métaphysique du monde.**



Des pratiques alchimiques du Moyen Âge occidental, l'histoire a surtout retenu le nom de Paracelse (Theophrastus Bombastus von Hohenheim). Les recherches de ce médecin suisse posent les bases de la chimie moderne en cernant la « quintessence des végétaux ». La dimension scientifique de ses études, en particulier son exploration de la composition biochimique des plantes, a permis de mieux comprendre leur intérêt médicinal.

Paracelse donna naissance à la loi dite « des signatures ». Elle permet de « trouver des remèdes dans la nature, en se basant sur le principe des ressemblances entre la morphologie, la physiologie ou l'écologie des végétaux, d'une part, et la morphologie des organes du corps humain ou les symptômes des maladies, d'autre part. » [1] Selon cette loi, la forme ne serait que le reflet d'un phénomène invisible à l'œil. Ainsi, il suffirait de regarder la forme et la couleur d'une plante pour en déduire ses applications thérapeutiques. Cette idée, métaphysique, que l'apparence physique est l'expression visible d'une dimension plus subtile de la matière était déjà bien connue des traditions orientales.

On relègue souvent la médecine alchimique dans la catégorie des pratiques magiques, donc peu scientifiques. C'est dommage car elle propose une approche globale et prend en compte toutes les dimensions de l'individu et de son environnement. Ses enseignements, apparemment empiriques, se révèlent aujourd'hui être appuyés sur des bases solides et scientifiquement vérifiables. Ainsi, par exemple, bien avant l'existence d'analyses biochimiques sophistiquées, l'HE obtenue lors de la distillation des boutons floraux du camphrier de Chine – les clous de girofle – était déjà utilisée par les sages-femmes pour faciliter l'accouchement. La loi des signatures sous-entend d'ailleurs empiriquement son utilité. En effet, on peut dire que le bouton floral porte la « signature » de la tête de l'enfant sortant de la matrice. En poursuivant l'observation de la physionomie de la plante, on constate que le bouton (le clou frais) est doté de deux séries de quatre pétales, dont l'une est rouge et l'autre blanche, symbolisant les deux liquides nourrissant le bébé : le sang dans le ventre utérin et le lait, une fois l'enfant né. On sait par ailleurs désormais, scientifiquement, que l'HE de Clou de girofle a des propriétés utérotoniques (stimulant la contraction de l'utérus), ce qui s'avère utile pour faciliter l'accouchement.

La distillation des plantes aromatiques par entraînement à la vapeur d'eau

Évoquant la transformation alchimique des plantes aromatiques, Paracelse écrivait : « *Ce que voient les yeux n'est pas remède ; lorsque la distillation aura transformé le végétal, alors le remède deviendra manifeste*. » [2] L'HE est une essence distillée.

La distillation des plantes aromatiques à la vapeur d'eau remonte, semble-t-il, aux Égyptiens, 4 000 ans environ avant notre ère. Cependant, malgré leur maîtrise technique, ils n'exploitèrent que très peu les procédures de distillation des végétaux dans leurs préparations à visée médicale, leur préférant la macération ou encore la décoction.

Nous devons à la culture perse la découverte et le développement de la distillation pour extraire les principes actifs des plantes aromatiques. En effet, Abû Ali al-Husayn Ibn Sina (mieux connu en Occident sous le nom d'Avicenne, philosophe et médecin iranien du x^{e} siècle) posa, probablement le premier, la clé de voûte de la distillation à la vapeur d'eau.

La distillation est une procédure de transformation (alchimique et énergétique) de la matière première en essence. Cette technique, très particulière, se situe entre art et science, entre métaphysique et science exacte. Pour transformer la matière première (ici, les plantes aromatiques) en leur quintessence, nous avons besoin de deux éléments fondamentaux que l'on retrouvera dans les fondamentaux de la médecine chinoise : l'eau et le feu.

Dans les alambics modernes, la matière végétale aromatique n'est pas mélangée à l'eau, mais est placée dans une cuve indépendante. Elle est reliée à un récipient contenant de l'eau chauffée graduellement jusqu'à sa transformation en vapeur d'eau. Cette vapeur passe sous basse pression à travers les plantes : les glandes et les poches contenant les essences dans la matière végétale explosent alors pour libérer leurs substances aromatiques et volatiles. La vapeur enrichie d'essences volatiles est alors conduite dans un serpentin réfrigérant : de cette façon, la vapeur enrichie des molécules aromatiques se recondense. À la sortie de l'alambic, un récipient, l'essencier, sépare l'HE qui flotte à la surface et l'eau aromatique (ou hydrolat), d'une densité supérieure, donc plus lourde. Ce second produit de la distillation renferme des vertus thérapeutiques précieuses qui lui sont propres.

---

1. *Signatures*, p. 83.
2. Paracelse cité par Philippe Mailhebiau, dans *La Nouvelle Aromathérapie : Caractérologie des essences et tempéraments humains*, Éd. Jakin, 2e édition, 1994, p. 23.

Qu’est-ce qu’une huile essentielle ?

Le monde végétal est riche de quelque 800 000 espèces de plantes. Cependant, seules les plantes aromatiques sont susceptibles de dégager une odeur. Elles sont réparties dans une cinquantaine de familles : Abiétacées, Opiacées, Astéracées, Cupressacées, Géraniacées, Lamiacées, Lauracées, Myrtacées, Poacées, Rutacées…

De fait, les HE proviennent de cette catégorie botanique très particulière de plantes contenant des substances aromatiques (à l’odeur généralement agréable) dans un ou plusieurs de ses organes producteurs (feuilles, fleurs, écorce…). Ces substances, très volatiles, se présentent le plus généralement sous forme de gouttes qui s’écoulent de la plante par des canaux excréteurs.

Bien qu’il existe plusieurs méthodes d’extraction de molécules aromatiques (macération dans une huile végétale ou dans une solution alcoolique, pression des zestes d’agrumes, décoction, enfleurage, etc.), elles ne produisent pas d’HE : elles ne font qu’extraire des molécules déjà présentes dans la plante. C’est grâce à la très ancienne méthode de distillation à la vapeur d’eau que de nouvelles molécules se forment pour nous révéler la quintessence de la plante, sous forme d’une HE.

Une HE contient, dans sa forme la plus concentrée, l’essentiel des principes actifs de la plante. En effet, au cours de la distillation

de la plante, certains composants, trop lourds, ne sont pas recueillis. De plus, la chaleur et l'humidité provoquent l'apparition de corps nouveaux. Cela donne alors une spécificité à l'HE par rapport à la plante fraîche : leurs vertus ne sont pas identiques. Ainsi, par exemple, la valériane est une plante que les phytothérapeutes prescrivent couramment pour ses vertus sédatives et calmantes sous forme de tisanes. Pourtant, l'HE de Valériane n'est d'aucun secours en cas d'insomnies.

Une HE est un ensemble très riche en principes actifs. Les HE sont des produits extrêmement concentrés, de véritables quintessences de la nature (jusqu'à 300 molécules chimiques naturelles différentes dans une HE). Ainsi, pour obtenir 1 litre d'HE de Néroli, il faut distiller 1 tonne de fleurs d'oranger ; de même, pour obtenir 1 litre d'HE de Rose, il faut distiller 4 tonnes (1 hectare, soit 2,5 acres) de pétales de roses… L'HE de Romarin, par exemple, contient 250 molécules biochimiques différentes, l'HE de Sauge, plus de 300. Quant à celle d'origan, elle est composée de 85 molécules chimiques naturelles différentes. Seule l'association de tous ces éléments assure l'efficacité thérapeutique du produit.

À quoi servent les essences naturelles dans le règne végétal ? Quelle est l'utilité des HE pour l'homme ?

Différentes parties d'une même plante aromatique peuvent contenir des essences dont les vertus thérapeutiques diffèrent les unes des autres. Par exemple, l'HE obtenue en distillant les feuilles de l'oranger amer (HE dite « Petit grain ») est utilisée pour ses propriétés antispasmodiques et relaxantes, tandis que l'HE obtenue en distillant ses fleurs (HE de Néroli) est un tonique du système nerveux. La vision anthropomorphique du règne végétal peut nous guider. Ainsi, par exemple, toutes les HE renfermant des propriétés expectorantes, et ayant une activité anti-infectieuse et décongestionnante sur les voies respiratoires sont obtenues grâce à la distillation des feuilles de plantes aromatiques (les feuilles vertes fonctionnent comme des organes respiratoires). C'est notamment le cas des HE d'Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata)*, Eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus)*, Tea Tree *(Melaleuca alternifolia)*, Niaouli *(Melaleuca quinquinervia)* ou encore de Pin sylvestre *(Pinus sylvestris)*.

Avant d'élucider l'utilité des essences aromatiques pour l'homme, il convient de comprendre comment les plantes se servent elles-mêmes de leurs arômes pour se protéger et communiquer, deux fonctions indispensables à leur survie.

Enracinées dans une terre déterminée, les plantes aromatiques, pour se maintenir en vie, auraient parfois besoin de se « déplacer » dans un endroit plus riche en apport nutritif mais elles ne le peuvent pas. Aussi se servent-elles de leurs essences comme réserves d'énergie dans lesquelles puiser en cas de changements climatiques. Issues de la fabrication de sucres lors du processus de la photosynthèse, les essences peuvent, par conséquent, être considérées comme des « concentrés d'énergie solaire ». Ainsi, les plantes aromatiques peuvent, à des moments difficiles, transformer leurs essences en sucres pour assurer leur survie.

Les plantes ne peuvent pas fuir les agressions qui se présentent à elles. Par contre, elles peuvent faire fuir leurs agresseurs. Les plantes aromatiques utilisent leurs essences aromatiques pour se protéger d'attaques microbiennes. Les molécules aromatiques font partie de leurs défenses. Ce qui permet de comprendre l'une des raisons pour lesquelles la plupart des HE renferment des vertus antibactériennes et antivirales.

Les plantes aromatiques se servent également de leurs essences pour communiquer. Dès qu'elles perçoivent un danger (présence de micro-organismes néfastes à leur survie, par exemple), elles envoient des messages d'alerte aux plantes voisines. Ainsi, dans le cas des maladies cryptogamiques (lorsqu'un champignon microscopique agresse les plantes aromatiques), la première plante touchée communique avec les plantes environnantes en produisant des molécules aromatiques qui fonctionnent suivant le principe des phéromones (substances chimiques émises par un organisme et

exerçant une influence sur le comportement de ses congénères). Par la diffusion de ces phytophéromones, la plante « informe » ses congénères du danger et leur signale qu'il est temps de sécréter tel principe chimique pour se défendre contre l'agression.

En poursuivant notre vision anthropomorphique des plantes aromatiques pour élucider l'utilité des essences pour l'homme, nous ne pouvons ignorer l'analogie entre ce système de communication « aromatique » et le système endocrinien hormonal qui régit le bon fonctionnement de l'organisme humain. Le fait que les essences aromatiques naturelles se trouvent dans des poches, poils ou canaux glandulaires n'est certainement pas un hasard. Ce système végétal de communication chimique s'apparente au fonctionnement glandulaire (hormonal) de l'humain chez qui les phéromones opèrent une influence réciproque (lorsque des femmes cohabitent, leurs cycles s'harmonisent mystérieusement, par exemple). Cette influence réciproque est due à des messages chimiques imperceptibles ayant une influence sur le cerveau. De très précieuses molécules aromatiques présentes dans certaines HE (la molécule appelée sclaréol, par exemple, qui est présente dans l'HE de Sauge Sclarée), ressemblent étrangement à certaines hormones créées par l'organisme humain (l'hormone féminine, appelée œstrogène, dans le cas de la sauge sclarée).

Si les plantes aromatiques savent *repousser* les éléments de leur environnement, elles savent aussi *attirer*. Certaines plantes aromatiques (comme les pins) se servent de leurs essences pour attirer les insectes nuisibles afin de mieux les immobiliser. Elles peuvent également attirer des insectes dans une intention plus amicale. Pour assurer leur fécondation, les plantes ont besoin que certains insectes viennent butiner le nectar dans leurs fleurs pour transporter le pollen des étamines jusqu'au stigmate d'une fleur de la

même espèce. Cet échange vital entre insectes et plantes nous conduit à concevoir l'effet bénéfique qu'exercent les parfums des fleurs sur l'équilibre nerveux et le bien-être général de l'être humain. Tout comme les insectes sont attirés par les arômes, les êtres humains sont irrésistiblement attirés par le parfum des fleurs. Michel de Montaigne regrette avec éloquence que les médecins ne prêtent pas assez attention à l'effet des fleurs sur le bien-être de l'homme. En effet, le sens de l'odorat est directement lié à cette partie très précieuse du cerveau qui est le siège des émotions et de la mémoire.

Comment choisir les huiles essentielles dans un dessein thérapeutique : quatre critères de qualité

L'aromathérapie doit son efficacité à la qualité des HE dont elle se sert. En se servant d'HE dans une visée thérapeutique, on ne doit prendre aucun risque concernant leur qualité : les HE de qualité inférieure ou de synthèse ne sont pas adaptées. Nous ne soulignerons jamais assez ce point. Les molécules de synthèse créées par l'industrie pharmaceutique sapent en effet les forces vitales du corps. Pour ne pas répéter les mêmes erreurs thérapeutiques, les HE doivent *impérativement* répondre aux quatre critères suivants :

– 100 % naturelles,
– 100 % pures,
– intégrales,
– chémotypées (c'est-à-dire biochimiquement définies).

Le premier critère, indispensable, est celui de la qualité de la matière première. Les trois autres critères déterminant la qualité thérapeutique d'une HE concernent le processus de la distillation.

► Premier critère : HE 100 % naturelle

La qualité des essences est en rapport direct avec les conditions de vie de la plante. N'oublions pas que les essences constituent une défense naturelle. Comme c'est le cas pour le système immunitaire chez l'être humain, les essences permettent une grande résistance aux attaques microbiennes. Mais il faut pour cela que la plante ait eu la chance de se développer dans un biotope (milieu biologique) naturel et sauvage. En effet, la même plante, poussant sur une terre artificiellement fertilisée, ne développe pas la même capacité à synthétiser de puissantes essences naturelles. Le sol, le climat et l'exposition au soleil entrent ainsi en ligne de compte.

Pour des raisons de respect écologique, il est hautement préférable d'utiliser des plantes obtenues en agriculture biologique et/ou écologique qui fourniront des HE 100 % naturelles, c'est-à-dire sans aucune trace de molécules artificielles (ces dernières trahiront l'utilisation d'insecticides et de fertilisation artificielle). Rappelons que l'HE est la forme la plus concentrée des principes biochimiques de la plante. Par conséquent, en distillant des plantes aromatiques cultivées à l'aide de substances chimiques de synthèse, on obtiendrait une forme très concentrée de ces mêmes substances artificielles, et donc des substances hautement toxiques !

► Deuxième critère : HE 100 % pure

Les HE sont des produits précieux. Plus le rendement de production est faible, plus le coût de l'HE est élevé. C'est ainsi que certains producteurs « allongent » une HE rare et précieuse en lui ajoutant une HE moins coûteuse, lui ressemblant sur le plan biochimique. L'exemple de l'HE de Rose est le plus flagrant. Elle est souvent vendue mêlée d'HE de Géranium Rosat. Il en va de même pour l'HE de Lavande vraie, souvent coupée avec une forme hybride

de lavande, le lavandin. Tout thérapeute veillera, et ceci est le second critère, à se servir uniquement d'HE non falsifiées, c'est-à-dire 100 % pures.

► Troisième critère : HE intégrale

Le troisième critère de qualité d'une HE est celui de la qualité et de la durée de la distillation. La distillation à la vapeur d'eau, sous basse pression et pendant une durée prolongée, permet de recueillir l'ensemble des fractions aromatiques de la plante. Le processus de distillation des HE à usage thérapeutique doit respecter des critères bien spécifiques. Il n'est en aucun cas comparable avec celui de la distillation d'HE simplement aromatiques telle que la pratique l'industrie cosmétique.

Les molécules aromatiques, à l'origine de l'odeur caractéristique de la plante aromatique, sont les plus volatiles et donc les premières à s'exprimer durant la distillation à la vapeur d'eau. Pour extraire les molécules plus « lourdes », également indispensables pour leurs vertus thérapeutiques, il faut souvent distiller la plante beaucoup plus longtemps et sous une pression très basse.

Ce processus de distillation de qualité, opéré dans un alambic en métal inoxydable, permet d'obtenir des HE dites intégrales, contenant des fractions de molécules aromatiques les plus volatiles sortant en « tête » de distillation, et, d'autres plus « lourdes » qui ne sortent qu'à la fin, en « queue » de distillation. Ainsi, la distillation intégrale aura extrait la totalité des molécules aromatiques présentes dans la plante.

Par exemple, lorsqu'elle est distillée pour ses vertus thérapeutiques, l'HE de Sauge Sclarée contient une molécule appelée « sclaréol » dont la structure biochimique rappelle fortement

celle des œstrogènes, hormones féminines. Les résultats obtenus par cette HE en cas d'aménorrhée sont dus à sa structure moléculaire dite « oestrogen-like » (qui produit les mêmes effets).

Néanmoins, le sclaréol peut être absent de l'HE de Sauge Sclarée pour deux raisons : soit l'HE n'a pas été distillée assez longtemps pour extraire cette molécule « lourde » de la plante, soit cette molécule, particulièrement onéreuse, a été séparée de l'HE et vendue à l'industrie cosmétique où elle est employée comme fixateur naturel de parfum.

De même, dans l'industrie cosmétique, la lavande est distillée en 15 minutes. Cependant, si on veut profiter de l'action thérapeutique de l'HE de Lavande vraie, celle-ci doit être distillée pendant 45 minutes. Les HE de l'industrie cosmétique ne peuvent donc être utilisées dans un but thérapeutique, car elles ne contiennent pas les molécules indispensables pour offrir leurs propriétés thérapeutiques spécifiques.

► Quatrième critère : HE chémotypée ou botaniquement et biochimiquement définie

Les HE chémotypées (dites HECT) ou « botaniquement et biochimiquement définies » (dites HEBBD) sont soumises à des méthodes d'analyse sophistiquées. Pour connaître le chémotype d'une HE, deux résultats d'analyse sont nécessaires. Le premier est fourni par une chromatographie (sorte de carte d'identité d'une huile) : ce processus recense toutes les molécules présentes dans le produit distillé. Le second est obtenu en couplant la chromatographie à un spectrographe de masse. Ce dernier détermine la quantité de chaque molécule présente dans un lot particulier. Ces deux résultats

permettent de déterminer la composition exacte de chaque lot d'HE et de détecter la présence non désirée de molécules de synthèse, d'engrais et de pesticides.

Lors de chaque étape, de la cueillette jusqu'au client consommateur, le risque de dégradation et de falsification des HE existe. Pour éviter ce risque, chaque lot d'HE destiné à l'usage thérapeutique doit impérativement être analysé selon des méthodes scientifiques et rigoureuses qui nous fournissent le quatrième et dernier critère – celui du « chémotype » (type chimique) de l'HE. Les huiles chémotypées se repèrent avec le signe HECT.

Seuls les laboratoires d'analyses fournissant de sérieuses garanties de savoir-faire sont fiables. Les produits de ces laboratoires portent toujours la mention HECT ou HEBBD sur l'étiquette. Cela permet au consommateur d'avoir une garantie de la qualité thérapeutique des HE.

C'est en 1975 que le biochimiste Pierre Franchomme met en évidence l'importance du chémotype pour une réussite optimale de l'utilisation des HE. Affirmer le « chémotype » d'une HE, c'est connaître l'identité biochimique de la sous-espèce et des différentes variétés de la plante. Lorsqu'on distille des plantes aromatiques pour leurs vertus thérapeutiques, nous devons impérativement identifier l'espèce botanique ainsi que l'identité biochimique de l'HE. La nature nous offre, non pas un seul type de lavande, de thym ou de romarin, mais plusieurs variétés. De plus, chaque sous-espèce manifeste des caractères botaniques bien spécifiques, dépendant du biotope qu'elle a connu (la qualité de la terre, l'exposition au soleil, la végétation avoisinante, les conditions climatiques…). Chaque chémotype démontre la composition spécifique et différente d'une HE et donc son activité thérapeutique particulière.

Connaître le chémotype d'une HE permet de réduire les risques liés à la toxicité de certains composants, présents à des taux plus ou moins élevés dans les plantes (cela dépend, en effet, du terroir où la plante a été extraite). L'histoire de l'absinthe – boisson alcoolisée très prisée au début du XX^{e} siècle – nous en dit long sur l'importance du terroir. La forme distillée de l'absinthe contient une molécule hautement toxique pour le système nerveux, appelée thuyone. Elle stimule l'esprit à très faible dose mais peut également provoquer des dégâts considérables sur le système nerveux à forte dose. Le taux de thuyone dans l'absinthe cultivée et distillée en Provence était de 5 %, ce qui suffisait pour exciter l'imagination des consommateurs. Par contre, le taux de cette même molécule neurotoxique s'élevait à 45 % pour les cultures d'absinthe de la région parisienne, ce qui conduisit aux ravages liés à la consommation de sa forme distillée et, ensuite, à son interdiction.

Le chémotype apporte une indication très précieuse sur la composition des molécules aromatiques dont la parfaite compréhension aboutira à une thérapeutique très efficace. Prenons l'exemple du romarin *(Rosmarinus officinalis)* dont la composition biochimique peut varier de façon sensible suivant le lieu de la cueillette. Le romarin du Maroc est caractérisé par la présence d'une molécule aromatique (le « 1,8 cinéol »), connue pour son efficacité dans le dégagement des voies respiratoires hautes. Les pieds de romarin qui poussent dans la garrigue française nous fournissent, quant à eux, une HE riche en camphre, efficace notamment dans les infections des voies respiratoires basses. Par contre, cette molécule étant toxique, l'utilisation de l'HE du chémotype Camphre exige une bonne connaissance de l'aromathérapie. Lorsque l'on distille le romarin en provenance de Corse et d'Espagne, on obtient une HE contenant en quantité moindre le 1,8 cinéol et le camphre, mais

d’autres molécules utiles, notamment l’acétate de bornyle et le verbénone. Ce dernier donne à l’HE de Romarin ct Verbénone *(Rosmarinus officinalis ct. Verbenone)* ses excellentes vertus en tant que stimulant de la sphère hépato-biliaire.

2

L’Énergétique orientale

Il est important, avant de passer à l'action énergétique potentielle des HE, de poser les principes fondamentaux de la vision « énergétique » que le monde oriental a de notre Univers. Ces bases posées, nous pourrons alors proposer des liens simples avec ces « aiguilles liquides » puissantes que sont les HE.

Les fondamentaux de l'Énergétique orientale

De tout temps, les hommes ont cherché un sens à la vie. Quelles que soient les traditions et les cultures, il y a toujours eu trois voies spécifiques de recherche de ce sens :

– la religion,
– la science,
– la philosophie.

C'est dans cette dernière voie que vient se placer le Taoïsme. Ce n'est pas une religion, bien que certains aient cherché à en faire une, mais une philosophie chinoise vieille de plus de 2 500 ans. Nous en voulons pour preuve le fait que les textes fondateurs la codifiant ont été écrits par Lao-Tseu et Confucius au V^{e} siècle avant J.-C. (tous deux étaient des lettrés et non des religieux).

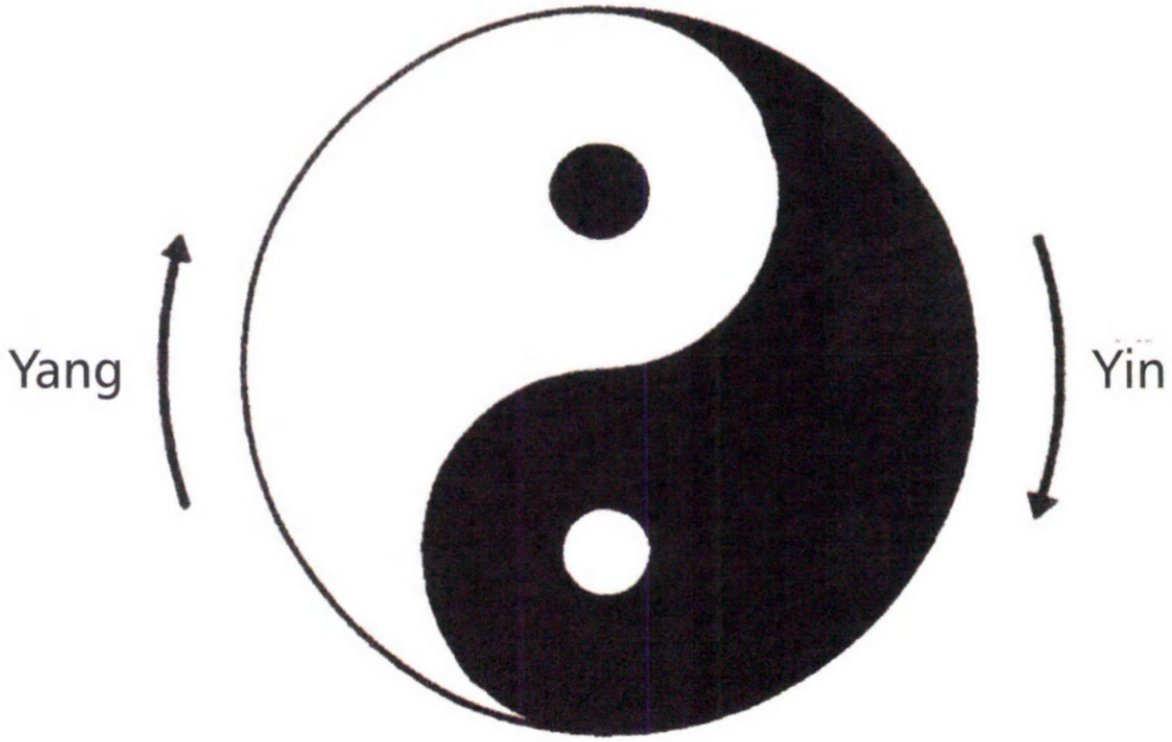
Cette philosophie, celle de l'Homme inscrit entre Ciel et Terre, est construite sur la base d'un principe essentiel, celui du macrocosme et du microcosme.

Elle est articulée autour de trois axes fondamentaux :

– le Yin et le Yang,
– les Cinq Principes énergétiques,
– l'Esprit (la psyché).

Le principe macrocosme/microcosme est basé sur un postulat : la vie est simple et bien faite. De ce fait, dans notre univers, on doit

pouvoir considérer que l'infiniment petit est construit à l'identique de l'infiniment grand et qu'ils doivent fonctionner selon les mêmes lois et les mêmes règles. Partant de ce postulat, il doit être possible de tirer de l'observation de l'infiniment grand (perceptible par nos sens), les lois et les caractéristiques de l'infiniment petit (non perceptible par nos sens). C'est de cette idée essentielle qu'ont été tirées toutes les observations qui ont conduit à la théorie du Yin et du Yang.



Symbole universel du Yin Yang : le Tao

Les principes fondateurs

L'observation simple de la nature, comme l'apparition du jour et de la nuit, la succession des saisons…, ont conduit les Anciens chinois à considérer que la forme et le manifesté naissent de l'informe et du non-manifesté. La nuit n'apparaît pas brutalement mais par la manifestation d'un peu plus de grisaille et d'obscurité. Le jour n'apparaît pas d'un seul coup mais par l'apparition progressive d'une lumière qui devient de plus en plus importante et dense.

Par conséquent, la « manifestation » de ce monde a dû émerger d'une absence de forme, que les Anciens ont choisi d'appeler « Chaos ». Ce Chaos, au sens de « non régulé », s'est manifesté, structuré à travers une force régulatrice, modelante qu'ils ont nommé Tao. Le Tao signifie « Voie », il est caché et pourtant il soutient et accomplit tout. Une fois Yin, une fois Yang, voilà le Tao.

Ainsi que le montre le schéma page ci-contre, l'Homme existe entre les deux pôles qui l'environnent, le Ciel et la Terre. Pour les Anciens chinois, l'Homme se situe exactement entre les deux. Il doit, par conséquent, être un catalyseur, un transformateur, un point de convergence et d'humanisation des Énergies qui proviennent du Ciel et de la Terre. Cette idée les conduit ensuite à la prise de conscience de la verticalité de l'Homme. Mais que pouvait-on tirer de cette simple observation ?

La Terre est ce qui est en bas, en dessous de l'Homme. C'est ce qui est lourd, dense, palpable, tangible, concret et mesurable.

Le Ciel est ce qui est en haut, au-dessus de l'Homme. C'est ce qui est léger, éthérique, impalpable, intangible, non concret, et non

mesurable.

La Terre est plutôt représentative de la matière, de la substance et de la quantité. Le Ciel est, quant à lui, plutôt représentatif de l'esprit, de l'essence et de la qualité.

Les Anciens chinois ont nommé ces deux pôles inverses mais complémentaires : Yin est tout ce qui est plutôt en rapport avec les caractéristiques de la Terre et Yang, ce qui est plutôt représentatif des caractéristiques du Ciel.

L'Homme se situe entre les deux, il est le lieu de rencontre. Il a donc en lui les deux polarités, le Yin et le Yang. Elles se manifestent chez lui à travers le corps pour le Yin et l'esprit pour le Yang.

Le Yin et le Yang sont deux forces complémentaires, différentes mais non antagonistes, non opposées. La recherche fondamentale de l'Homme est celle de l'harmonie entre le Yin et le Yang. Ainsi que le montre le dessin p. 48 le Yin et le Yang s'interpénètrent et interagissent en permanence.

À partir de cette structuration bipolaire, les Anciens chinois ont observé la nature et la vie et ont constaté que l'on pouvait décliner toutes choses en ce monde à travers des caractéristiques Yin ou Yang. Ainsi, par exemple :

– la nuit, le profond, le sombre, la lune, le négatif, le féminin, le manifesté, le physique, le souple, la réception, l'écoute, la droite, la face sombre de la montagne (ubac), le bas, etc., sont de nature Yin ;

– le jour, le superficiel, le lumineux, le soleil, le positif, le masculin, le non-manifesté, l'esprit, le dur, le don, l'expression, la gauche, la face ensoleillée de la montagne (adret), le haut, etc., sont de nature Yang.

Tout peut ainsi être positionné en termes de Yin et de Yang. Il est cependant fondamental de comprendre que ces polarités sont relatives. Le Yin est toujours en référence à quelque chose qui est

plus Yang. De même, le Yang est Yang en référence avec quelque chose de plus Yin que lui.

Les méridiens énergétiques

Toujours en référence au principe macrocosme/microcosme, les Anciens chinois ont observé que, dans la nature, l'Énergie qui permet à toute forme de pousser et de vivre, est l'eau. Sur terre, elle circule dans les mers, les rivières et les fleuves. Il doit, par conséquent, en être de même chez l'homme. Ce dernier abrite ainsi des fleuves dans lesquels sa propre Énergie Vitale circule. Il y a des fleuves « yin », c'est-à-dire visibles, manifestés, ce sont les vaisseaux sanguins. Il y a des fleuves « yang », c'est-à-dire non visibles, non tangibles, ce sont les méridiens connus en acupuncture.

Comment cela se passe-t-il dans notre corps ? Le Yin et le Yang circulent alternativement à travers 12 « fleuves », connus sous le nom de « méridiens d'acupuncture ».

Dans la logique naturelle Yin/Yang, il y a 6 méridiens « Yin » et 6 méridiens « Yang ».

Ces 12 méridiens organiques sont les suivants :

– le méridien du Poumon (Yin),
– le méridien du Gros Intestin (Yang),
– le méridien de l'Estomac (Yang),
– le méridien de la Rate/Pancréas (Yin),
– le méridien du Cœur (Yin),
– le méridien de l'Intestin Grêle (Yang),
– le méridien de la Vessie (Yang),
– le méridien du Rein (Yin),
– le méridien du Maître Cœur (Yin),

– le méridien du Triple Foyer (Yang),

– le méridien de la Vésicule Biliaire (Yang),

– le méridien du Foie (Yin).

Chacun de ces méridiens est associé en couple (un méridien Yin et un méridien Yang, dont les fonctions sont complémentaires, tant sur le plan physiologique que psychologique).

Le Principe du Bois regroupe les méridiens du Foie (Yin) et de la Vésicule Biliaire (Yang), le Principe du Feu regroupe les méridiens du Cœur (Yin) et de l'Intestin Grêle (Yang), le Principe de la Terre regroupe les méridiens de la Rate/Pancréas (Yin) et de l'Estomac (Yang), le Principe du Métal regroupe les méridiens du Poumon (Yin) et du Gros Intestin (Yang), le Principe de l'Eau regroupe les méridiens du Rein (Yin) et de la Vessie (Yang).

Il existe enfin 8 autres méridiens, appelés méridiens dits « curieux » parce qu'ils ne correspondent à aucun organe (également nommés « Merveilleux Vaisseaux »). Nous étudierons deux d'entre eux, les méridiens « Gouverneur » et « Conception », méridiens porteurs des dynamiques et des symboliques du Yin (Conception) et du Yang (Gouverneur).

Nous allons présenter plus loin les trajets et les caractéristiques propres à chacun afin de pouvoir les utiliser au mieux.

Les Cinq Principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et leurs symboliques

Les Anciens chinois ont observé que, sur terre, tout était régi par deux dimensions, l'une plutôt Yin (structure et espace) l'autre plutôt Yang (rythme et temps). L'homme n'échappe pas à cette observation et il est déterminé par des repères et des règles spatiales (les points cardinaux) et temporelles (des cycles). Ainsi, la vie d'un homme connaît l'enfance, la jeunesse, la maturité et la vieillesse. Elle connaît également les repères du territoire, de l'espace, que sont le Nord, le Sud, l'Est et l'Ouest. L'année connaît le printemps, l'été, l'automne et l'hiver. La lune connaît le premier quartier, la pleine lune, le dernier quartier et la nouvelle lune…

Les Anciens chinois constatèrent que tout était soumis à ces repères de temps et d'espace. Sur cette base, ils cherchèrent des éléments naturels pouvant être représentatifs de ces repères. Ces éléments ont été dans un premier temps au nombre de quatre : le Feu, l'Eau, le Bois et le Métal.

Le Feu est chaud, rouge. Il monte vers le ciel, il est difficilement quantifiable, mesurable. Il est le Yang maximum. On le place « en haut ».

L'Eau est froide, sombre. Elle descend vers le sol, s'infiltre, elle est facilement quantifiable, mesurable. Elle est le Yin maximum. On la place « en bas ».

Ces deux éléments, le Feu et l'Eau, représentent l'axe vertical. Ils sont associés aux solstices.

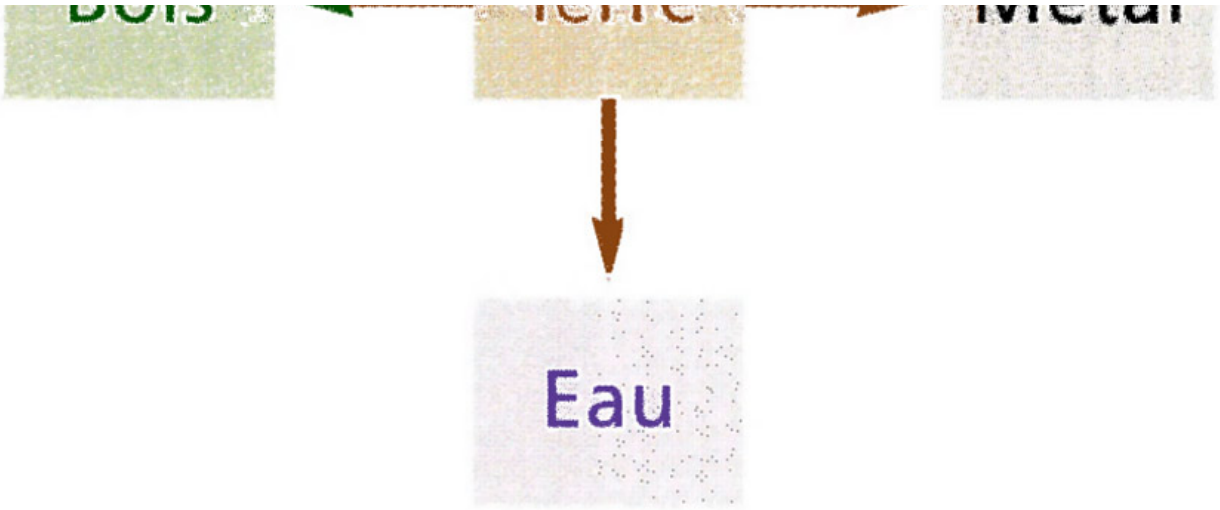
Le Bois est souple, il apparaît au printemps. C'est l'équilibre entre le Yin décroissant et le Yang montant.

Le Métal est dur, il rouille. Il apparaît à l'automne. C'est l'équilibre entre le Yang décroissant et le Yin montant.

Ces deux éléments, le Bois et le Métal, représentent l'axe horizontal. Ils sont associés aux équinoxes.

Les Chinois ont finalement pris en compte un cinquième élément, essentiel. C'est l'axe référentiel, le point central autour duquel tout s'articule (les points cardinaux n'existent que par rapport au centre). Ils l'ont nommée Terre.

La Terre. Au centre, il y a la Terre. C'est la référence, ce vers quoi tout retourne et d'où tout vient. Les quatre autres éléments viennent de la Terre. Le Feu jaillit des volcans, l'Eau jaillit des sources, le Bois et le Métal sortent du sol. La Terre contient mais aussi transforme et distribue.



L’observation, ainsi qu’une remarquable connaissance anthropologique, botanique et médicale, ont permis d’associer à chaque élément toute une symbolique qui permet de cerner la globalité complexe et complète qu’il représente. C’est pour cette raison que nous les qualifierons à l’avenir de Principe et non plus d’éléments. Chacun de ces Principes est ainsi relié à un point cardinal, à une saison, à un climat, à une couleur, à une saveur, à une odeur, à un type d’aliments, à un organe, à une entraille, à un moment de la journée, à un type psychologique, à un type morphologique, etc.

Nous allons présenter ici chaque Principe avec tous les éléments qui composent sa spécificité et définissent sa nature profonde, en relation avec les formes et les éléments de notre univers. Chaque fois qu'un Principe sera dominant chez un individu, ce seront ces caractéristiques qui seront dominantes (à un degré proportionnel à celui de la dominance), en sachant que la dominante unique d'un principe n'existe pas.

Chacun des Cinq Principes sera étudié selon trois niveaux de correspondances relationnelles :

– la correspondance avec la Biosphère,

– la correspondance avec la Psychologie,

– la correspondance avec la Morphologie.

Comment repérer son « type » ?

La présentation des différents types physiques et psychiques, associés aux Cinq Principes, est une trame d'identification de nos tendances dominantes et, à aucun moment, un déterminisme. Le lecteur doit donc essayer de repérer si une tendance générale lui correspond globalement. La plupart du temps, des éléments résonnent dans l'un ou l'autre des principes, mais l'on peut néanmoins identifier une tendance plus dominante. Il est très rare (environ 10 % des cas) de se sentir concerné par un seul Principe. Dans environ 50 % des cas, on se « retrouve » dans 2 types différents, les 40 % restants correspondant à 3 types ou plus. Dans ce cas, la distinction s'avère plus difficile. Pour s'assurer que le type identifié correspond bien à sa personnalité, le lecteur pourra demander à un proche ce qu'il en pense.

Si nous correspondons à un Principe, de façon dominante et structurelle, il est tout à fait possible qu'en fonction de situations particulières et momentanées, nous nous comportions selon un type différent. Cela peut, par exemple, être le cas de quelqu'un de type « Métal », habituellement « distancié et flegmatique », qui se comportera temporairement avec des attitudes de type Bois (colère, sentiment d'injustice, violence verbale, etc.) lorsqu'il traverse une période dans laquelle il se sent profondément, et injustement, remis en cause.

Le Bois

► La Biosphère

Le Bois est lié au Printemps (saison qui, pour les Chinois, va du début février à la fin avril, c'est le début de l'année active), à l'Est (naissance du jour), au vent, au matin, à la couleur verte (couleur du règne végétal) et à la planète Jupiter (la « première » planète, car la plus brillante, est associée à la première saison). Sa phase énergétique correspond à la mobilisation, à l'extériorisation, à l'Énergie qui croît, au retour au Yang. Sa phase évolutive correspond donc à la naissance. Son organe dans le corps est le foie et son entraille la vésicule biliaire.

Il est en relation, sur le plan physiologique, avec les yeux et les muscles (pour leur activité), avec les larmes sur le plan des liquides organiques, avec la vue sur le plan des sens et avec les ongles. Les saveurs qui lui conviennent sont l'aigre et l'acide et l'odeur qui lui est associée est le fermenté.

► La Psychologie

La vertu du Bois est l'harmonie, sa nature est la tempérance et ses qualités sont la beauté et l'élégance. L'individu de type Bois est une personne entraînante mais sa passion est la colère et il court le danger de déchéance et de perdition car, par excès, il devient son contraire. Susceptible, son attitude reste néanmoins toujours digne.

Il représente le pouvoir créateur (créativité artistique, imagination). Il est travailleur et combatif. Intuitif, il sait être cordial et accueillant. Actif et très animé, il gesticule beaucoup et parle fort mais reste anxieux, sensible et émotif, ce qui peut le rendre coléreux car il ne supporte pas d'avoir tort. Parfois lunatique ou instable, il reste malgré tout créatif et imaginatif, et sait parfois être intrépide. Sa fragilité est de type caractériel.

► La Morphologie

L'individu de type Bois est généralement long, maigre et droit, surtout lorsqu'il est jeune. Il a le teint coloré et plutôt verdâtre. Les yeux sont jolis, la barbe est assez fournie et les lèvres sont rouges. La musculature est tonique et ferme, la peau est douce et la résistance physique est bonne. Le regard est franc, décidé et l'expression de son visage est accueillante et directe.

La main est fine, équilibrée et marquée par des ongles mous ou cassants, selon le degré d'excès ou de faiblesse du Principe.

Bois

Le Feu

► La Biosphère

Le Feu est lié à l'Été (de début mai à fin juillet chez les Chinois), au Sud, à la chaleur, au Midi, à la couleur rouge et à la planète Mars (la planète « rouge »). Sa phase énergétique correspond à la superficie, à l'extérieur, à l'énergie en pleine force, au plein Yang. Sa phase évolutive correspond donc à la croissance et à la jeunesse. Son organe dans le corps est le cœur et son entraille, l'intestin grêle. Il est en relation, sur le plan physiologique, avec la langue et les vaisseaux sanguins, avec la sueur sur le plan des liquides organiques, avec la parole sur le plan des sens et avec le teint. La saveur qui lui convient est l'amer et son odeur est le brûlé.

► La Psychologie

La vertu du Feu est l'éclat, sa nature est la chaleur. Sa qualité est la prospérité. Il brûle et transforme rapidement. Son danger est dans son pouvoir destructeur. Sa manifestation affective est la joie. Violent et irascible, l'individu de type Feu représente la passion, la fougue et l'ardeur mais aussi la lucidité. C'est un bon vivant qui aime tous les plaisirs. Généreux, serviable, optimiste, il a la parole facile et est enthousiaste. Résistant et intelligent, il est parfois présomptueux, agressif ou excité. Sa fragilité sera d'ordre émotionnel.

► La Morphologie

L'individu de type Feu a généralement un teint coloré, souvent rougeaud. Le visage est plus large du bas, le nez est busqué et les oreilles ont des lobes détachés. La barbe et les cheveux sont plutôt châtains. Sujet à l'obésité ou à la ventripotence, c'est cependant un « sportif » et un être solide, grand et fort qui ne craint pas le froid. Cependant, son penchant pour les plaisirs de la vie porte en lui les germes de problèmes liés à ces excès. La main sera longue avec des doigts fins et des ongles longs et solides, les doigts pouvant être écartés.

La Terre

► La Biosphère

La Terre est liée à la fin de saison (les 18 derniers jours entre chaque saison, elle se recentre avant de prendre une nouvelle direction, elle puise sa force de chaque saison avant de passer à l'action), au Centre, à l'humidité (bienfaitrice, elle est nécessaire à la vie), à l'après-midi, à la couleur jaune et à la planète Saturne (planète lente et majestueuse qui représente le centre).

Sa phase énergétique correspond à la répartition, à l'énergie et au Yang arrivé en pleine maturité. Sa phase évolutive correspond donc à la maturité. Son organe dans le corps est la rate pancréas et son entraille, l'estomac.

Elle est en relation, sur le plan physiologique, avec la chair et les tissus conjonctifs, avec la salive sur le plan des liquides organiques, avec le goût sur le plan des sens et avec les lèvres. La saveur qui lui convient est le doux, le sucré et son odeur est le parfumé (fines herbes).

► La Psychologie

La vertu de la Terre est d'imbiber et de pénétrer avec danger d'inondation et de pourrissement. Sa qualité est l'abondance et son action la transformation lente. L'individu de ce type est doué pour la pensée et la méditation. Il symbolise le réalisme, le sens du travail,

la fécondité laborieuse et la circonspection (tempérament qui convient à un homme d'affaires, un financier). C'est un stratège entreprenant. Il a les pieds sur terre et sait faire preuve de bon sens. Peu conformiste et opportuniste, il sait être diplomate, tolérant et même mondain. Son point de référence est toujours sa propre expérience.

► La Morphologie

Le type physique est caractérisé par un teint jaune, des traits gras, épais et solides, notamment au niveau des oreilles, du nez et de la bouche. Les sourcils sont fournis, le dos est rond. Les épaules et les hanches sont larges et l'allure « massive ». Le visage, posé sur un cou en général petit, est rond et parfois adipeux. L'individu de ce type est peu souple et a souvent du ventre. Gourmand et aimant les sucreries, il aime faire la sieste et craint le vent et l'eau.

La main est courte et potelée avec des ongles carrés. L'individu de type Terre a une certaine tendance à se manger les peaux en cas de nervosité.

Terre

Le Métal

► La Biosphère

Le Métal est lié à l'Automne (saison qui, chez les Chinois, va de début août à fin octobre et qui correspond à la période où l'on range ses récoltes et où l'on fait ses réserves, c'est la fin de l'année active), à l'Ouest (fin du jour), à la sécheresse, au soir, à la couleur blanche et à la planète Vénus (couleur « blanche » de Vénus, que l'on aperçoit surtout le soir). Sa phase énergétique correspond à l'intériorisation, à l'Énergie décroissante, au Yang décroissant et au Yin croissant pour arriver à l'équilibre Yin/Yang. Sa phase évolutive correspond donc à la vieillesse. Son organe dans le corps est le poumon et son entraille le gros intestin.

Il est en relation sur le plan physiologique avec la peau, le nez et le système pileux, avec les mucosités sur le plan des liquides organiques, avec l'odorat sur le plan des sens et avec les poils. La saveur qui lui convient est le piquant et les odeurs qui lui sont associés sont l'âcre et le rance.

► La Psychologie

Les vertus du Métal sont la clarté et la pureté, sa nature est la fraîcheur et ses qualités sont la fermeté et le sens des réalisations. Il correspond à la moisson. Son danger vient de son caractère destructeur car il marque l'arrêt de l'énergie et des dynamiques de

vie. Il est solide et constant. Sa passion est la sollicitude mais peut devenir morosité ou esprit chagrin en cas d'excès. Doué pour la parole, il symbolise la volonté, la rigidité, l'intégrité.

L'individu de type Métal aime organiser et est méticuleux, prudent et prévoyant. Il aime peu l'imprévu et ne s'adapte pas toujours facilement. Fidèle, ordonné et juste, c'est un analyste romantique. Méthodique et calme, il est efficace. D'humeur égale, bien que parfois obstiné, il sait maîtriser ses émotions.

► La Morphologie

L'individu de type Métal a généralement le teint clair ou hâlé, les oreilles droites et une bonne apparence générale (figure carrée, lèvres et dents harmonieuses). Il est grand, mince, avec une cage thoracique petite et un dos légèrement courbé. Il craint le froid, l'humidité ou la chaleur excessive. Il peut être « raide » ou, au contraire, avoir une allure pleine d'aisance.

Ses mains sont longues, rugueuses, sèches ou humides avec les doigts parfois « tordus en crochets ». Les articulations des phalanges sont marquées et striées, les ongles sont longs et étroits. Le regard sera dur, vif, malicieux ou triste.

Métal

L’Eau

► La Biosphère

L’Eau est liée à l’Hiver (saison qui va, chez les Chinois, de début novembre à fin janvier), au Nord, au froid, à la nuit, à la couleur noire (absence de couleur) et à la planète Mercure (rarement visible et d’une grande mobilité). Sa phase énergétique correspond à la concentration, à l’énergie la plus en profondeur, au Yin maximum. Elle représente l’infinité des possibles. Sa phase évolutive correspond donc à la mort en tant que stade entre la vieillesse et la renaissance (non en tant que fin de la vie). Son organe dans le corps est les reins et son entraille la vessie.

Elle est en relation sur le plan physiologique avec la moelle, les os, les oreilles, avec les urines sur le plan des liquides organiques, avec l’ouïe sur le plan des sens et avec les cheveux. La saveur qui lui convient est le salé et l’odeur est le moisi et le putride. Sa typologie caractérielle correspond à la sévérité, à la décision et à la fécondité. Sa psychologie passionnelle donne les angoisses et les peurs. Sa qualité de réalisation est le sens de l’écoute.

► La Psychologie

Les vertus de l’Eau sont la sévérité, la rigueur et l’absence de passion. Pour les Taoïstes, elle symbolise la sagesse, elle n’a pas de contestation, elle coule suivant la pente du terrain. Son action

engendre la crainte et le respect. L'Eau tonifie mais marque aussi l'arrêt. Les individus de ce type sont souvent craintifs ou un peu timorés mais ils ont le don de savoir écouter. L'Eau est une puissance féconde mais, en excès, elle inonde. Si rien ne vient la mettre en mouvement, elle est comme en réserve, trop placide et fermée sur elle-même.

Ce tempérament convient aux commerçants ou aux artisans. Autoritaire et courageux, l'individu de type Eau sait prendre ses décisions rapidement. Calme, tranquille, il peut parfois être misanthrope ou impétueux mais il reste digne et noble en toute circonstance. Généreux, il est bien dans sa peau et fait preuve de droiture. Capable de se sacrifier pour réaliser ses buts, il se sent souvent seul car il fait peu confiance.

► La Morphologie

Le type physique est caractérisé par la rondeur : corps replet, souvent gros et gras. Les oreilles et la bouche sont épaisses, la peau est douce et souple, les cheveux sont luisants et le teint est foncé. Le dos est raide et le port de tête haut. L'individu de ce type aura tendance à avoir des poches sous les yeux. Il sera plutôt frileux et craindra l'humidité climatique.

La main sera courte et boudinée et les ongles seront plats et fragiles, ayant parfois l'aspect d'une « péniche » (c'est-à-dire plats, voire légèrement incurvés vers le haut).

Eau

Les lois d’Engendrement et d’Inhibition

L’observation ne doit pas occulter le fait que la vie est dynamique, en mouvement permanent et que, par conséquent, ces Cinq Principes interagissent obligatoirement entre eux.

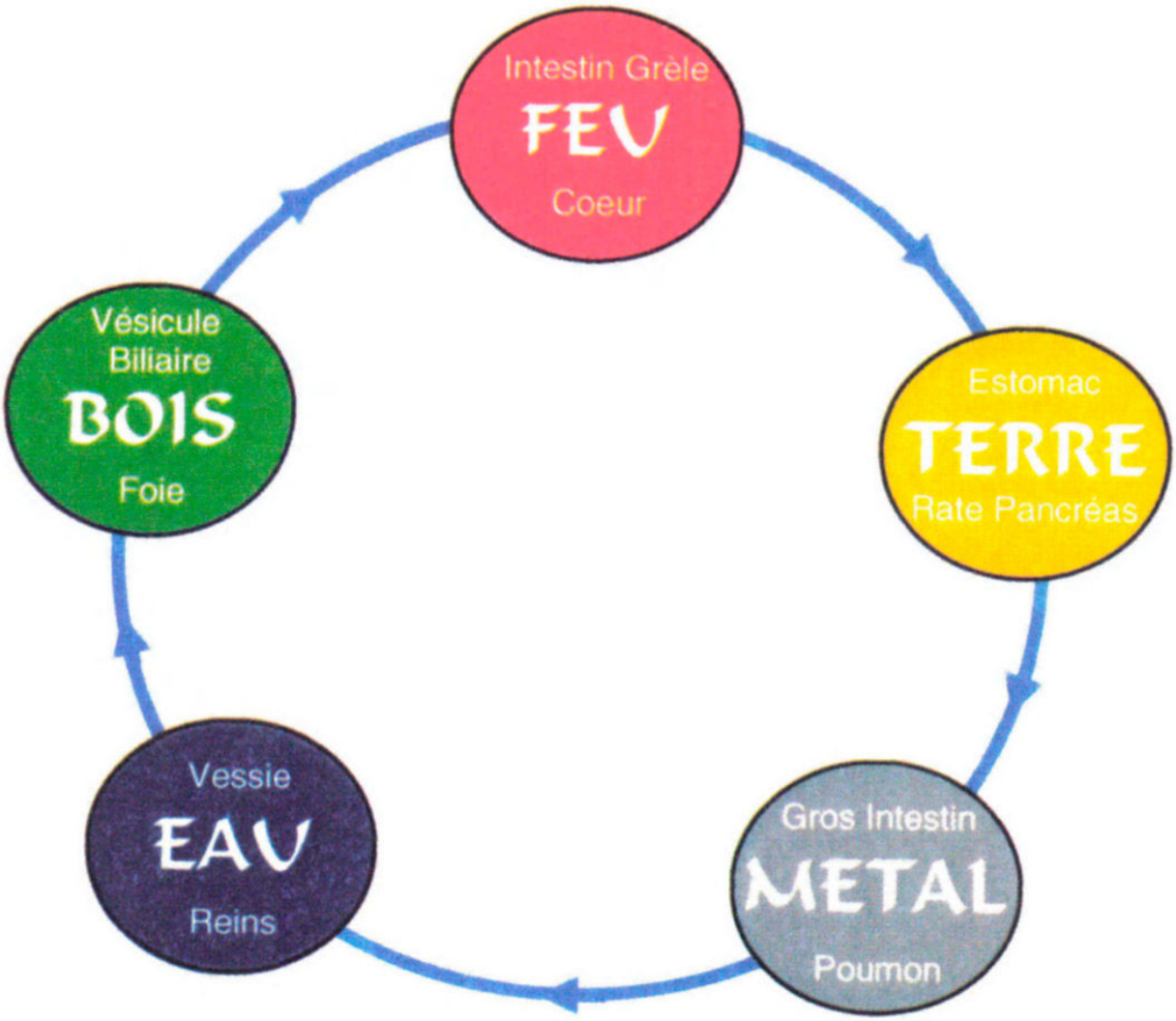
Ici aussi, le principe macrocosme/microcosme a permis d’observer que, dans notre univers, il n’existe que deux lois opératives entre des éléments différents : l’addition et la soustraction. Dans la nature, on ne peut en effet qu’ajouter un élément à un autre ou enlever un élément à un autre. Il en est de même en arithmétique puisque la multiplication n’est qu’une série d’addition et la division, une série de soustraction. Il n’y a, par conséquent, aucune raison qu’il en soit autrement pour les Principes. Les anciens Chinois ont ainsi élaboré deux lois relationnelles entre les Cinq Principes, une loi additionnelle, qu’ils ont appelée « loi d’Engendrement » (ou loi Mère/Fils) et une loi soustractive qu’ils ont appelée « loi d’Inhibition » (ou loi de Contrôle).

Le cycle d’Engendrement définit avec une logique sans faille la première forme de rapport entre les Cinq Principes. Le Bois engendre le Feu (le bois est le combustible par excellence), le Feu engendre la Terre (c’est pour cette raison que les agriculteurs brûlaient les chaumes afin de produire un engrais naturel), la Terre engendre le Métal (il est extrait de la Terre), le Métal engendre l’Eau (lorsqu’on

chauffe du métal, il fond, il devient liquide) et, enfin, l'Eau engendre le Bois (il faut de l'eau pour que la végétation puisse pousser).

Le schéma qui suit illustre cette relation d'engendrement. C'est la raison pour laquelle le Principe de la Terre est placé entre celui du Feu et celui du Métal (à ne pas confondre avec le schéma p. 54 qui présente les Cinq Principes en référence aux points cardinaux, plaçant par conséquent la Terre au centre).

De la même manière, le cycle d'Inhibition définit une seconde forme de rapport entre les Cinq Principes qui est tout aussi explicite. Inhiber revient à contrôler. Le Bois inhibe la Terre (il lui prend ses principes vitaux), le Feu inhibe le Métal (il sert à le façonner, l'extraire ou le fondre), la Terre inhibe l'Eau (elle l'absorbe ou sert à l'endiguer), le Métal inhibe le Bois (il le coupe ou sert à le façonner), l'Eau inhibe le Feu (elle sert à le refroidir et même à l'éteindre).



La loi d'Engendrement (ou loi Mère/Fils)

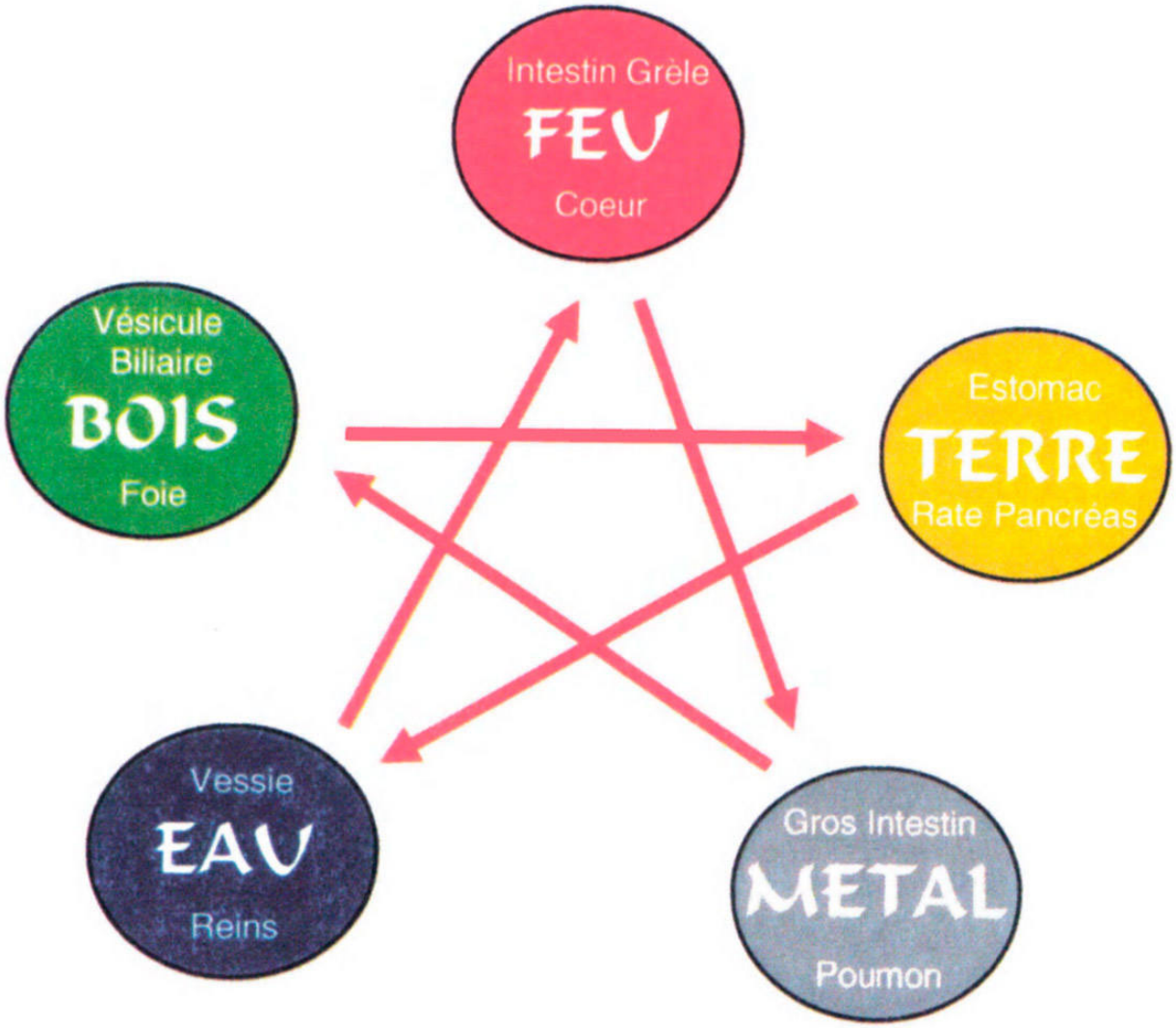
L'intérêt de la connaissance de la loi d'Inhibition réside dans l'usage que l'on peut en faire. Nous allons, en effet, pouvoir agir sur des déséquilibres sans nous opposer frontalement à eux, sans lutter *contre* eux, évitant ainsi de rentrer dans un usage symptomatique des HE.

Prenons un exemple. Une personne constate qu'elle se réveille systématiquement la nuit entre 2 et 4 h (heure légale). Nous sommes là dans le cycle énergétique du Foie et ce réveil signifie un excès de cette Énergie. Il est préférable, plutôt que d'aller s'opposer à l'Énergie

du Foie, de la réguler en allant renforcer celle du Poumon, qui est le méridien qui « contrôle » celui du Foie. Cette façon d'agir permet de rétablir un système « d'autocontrôle », plus efficace qu'une action directe sur la manifestation du déséquilibre.

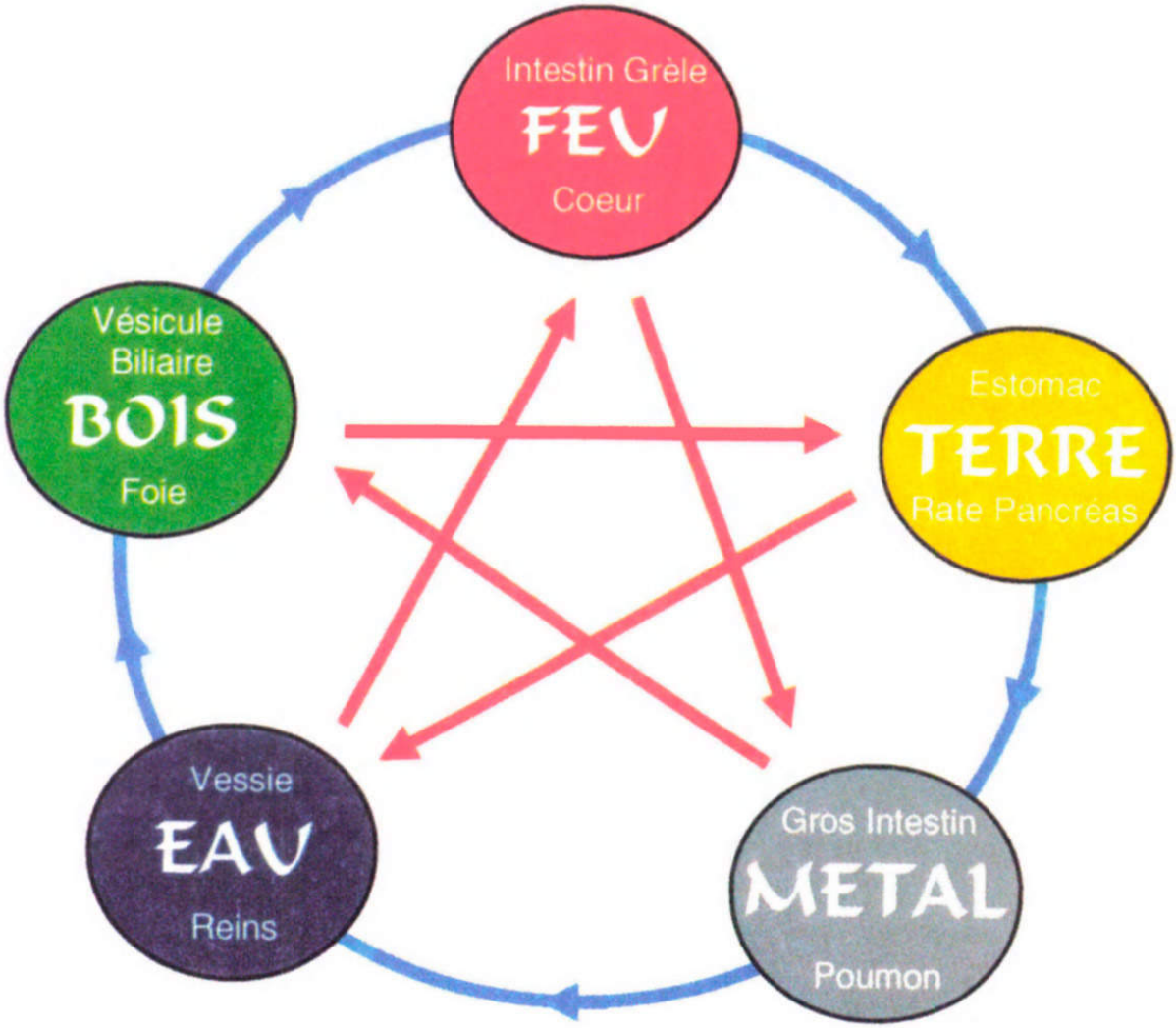
Nous pouvons prendre un second exemple avec les saisons. Une personne constate qu'elle se sent moins bien en été ou lorsqu'il fait chaud. Il s'agit là d'un excès d'Énergie du Feu. Plutôt que de s'opposer à cet excès en faisant un travail de dispersion (symptomatique), cette personne devra plutôt aller tonifier son Énergie de l'Eau puisque c'est elle qui régule le Feu.

Les images sont assez claires pour ne pas avoir besoin d'explications particulières. Il est essentiel à tous les niveaux de la pratique énergétique de se référer à ces lois d'Engendrement/Inhibition. Elles seules définissent les rapports de dépendance permanents qui régissent les relations entre les Principes, leurs influences réciproques, leur importance relative et, par conséquent, celles de tous les critères intervenants en relation avec eux (saison, heure, déséquilibre, forme, psychisme, typologie individuelle, etc.).



La loi d'Inhibition (ou loi de Contrôle)

Ces deux lois se trouvent symbolisées dans le schéma complet suivant. Il est bon de le garder en mémoire car, à tout instant, nous devons être à même d'y faire référence. En effet, rien ne peut se penser ni se faire de façon efficace en énergétique sans référence à ces deux lois.



Les Cinq Principes

Les 12 méridiens énergétiques et leurs symboliques

Les 12 méridiens « organiques » et les deux « Merveilleux Vaisseaux » sont les fleuves dans lesquels coule l'Énergie Vitale de chacun d'entre nous. La connaissance de leur rôle, sur les plans physiologique et psychologique, va nous aider ultérieurement dans l'usage « énergétique » des HE. La connaissance de leur trajet va nous permettre de déterminer sur quelle partie du corps nous devrons utiliser telle HE ou tel mélange.

Nous vous rappelons que chacun de ces 12 méridiens est associé à un autre, par paire (ce couple étant lui-même en relation avec l'un des Cinq Principes énergétiques). Chaque couple de méridiens est composé d'un méridien Yin et d'un méridien Yang dont les fonctions sont complémentaires, tant sur le plan physiologique que psychologique. Comme nous l'avons vu p. 52, le Principe du Bois regroupe les méridiens du Foie (Yin) et de la Vésicule Biliaire (Yang), le Principe du Feu regroupe les méridiens du Cœur (Yin) et de l'Intestin Grêle (Yang), le Principe de la Terre regroupe les méridiens de la Rate/Pancréas (Yin) et de l'Estomac (Yang), le Principe du Métal regroupe les méridiens du Poumon (Yin) et du Gros Intestin (Yang), le Principe de l'Eau regroupe les méridiens du Rein (Yin) et de la Vessie (Yang).

Nous allons commencer notre étude, selon la tradition orientale, par le méridien du Poumon, associé au Principe du Métal. Le poumon (et par là même, la respiration) est en effet la première fonction organique qui s'active à la naissance. C'est également le méridien dans lequel commence la distribution de l'Énergie Vitale.

La présentation des différents types physiques et psychiques, associés aux 12 méridiens, donne, comme pour les Cinq Principes, une trame d'identification de nos tendances dominantes. Elle ne doit, à aucun moment, être perçue comme un déterminisme.

Le lecteur doit donc essayer de repérer si, en dehors de symptômes récurrents ou chroniques (bronchites par exemple pour le méridien du Poumon, aigreurs pour l'Estomac, etc.), une tendance générale lui correspond globalement. La plupart du temps, des éléments résonnent dans l'un ou l'autre des méridiens, mais l'on peut néanmoins identifier une tendance dominante. Il est très rare (environ 10 % des cas) de se sentir concerné par un seul méridien. Dans environ 50 % des cas, on se « retrouve » dans 2 méridiens différents, les 40 % restants correspondant à 3 méridiens ou plus. Dans ce cas, la distinction s'avère plus difficile. Comme pour les Principes, le lecteur pourra demander à un proche s'il pense que le méridien identifié lui correspond bien.

Si nous correspondons à un méridien de façon dominante et structurelle, il est tout à fait possible qu'en fonction de situations particulières et momentanées, nous nous comportions selon un type différent. Cela peut, par exemple, être le cas de quelqu'un de type « Cœur », habituellement « jovial et passionné », qui se comportera temporairement avec des attitudes de type Eau (lymphatique, distant, dans l'écoute, etc.) lorsqu'il traverse une période dans laquelle il se sent profondément fatigué ou dans une phase où ses croyances profondes sont remises en question.

Les animaux du zodiaque chinois et le rapport avec l'heure de naissance

Nous avons choisi d'enrichir les explications propres à chaque méridien d'acupuncture avec la symbolique de l'animal chinois qui lui est associé. Il important de noter que les animaux que nous citons ici sont ceux qui sont associés à l'heure de naissance de la personne et non ceux qui sont associés à l'année de naissance. En MTC, on considère que le moment de la coupure du cordon ombilical, où l'enfant s'autonomise totalement par rapport à sa mère, est un moment crucial : des fonctions majeures s'activent alors de façon indépendante, notamment son psychisme et son immunité. Or, chacun des douze organes et des douze méridiens d'Énergie est associé à une période de 2 heures de la journée (période pendant laquelle ils se rechargent). Il n'est donc pas anodin d'avoir eu le cordon ombilical coupé dans « l'heure des Reins, de la Rate ou des Poumons », par exemple. Ainsi que le redécouvre la science moderne avec la chronobiologie, les cycles horaires sont primordiaux et déterminent la force ou la fragilité d'un organe, permettant notamment d'adapter les traitements médicamenteux. L'animal du zodiaque chinois associé à notre heure de naissance permet par conséquent d'identifier le type de structure psychologique « dans laquelle nous sommes nés ».

La grille de concordance animaux/heures solaires

Heure solaire	Organe / Méridien	Animal
3 h à 5 h	Poumon	Tigre
5 h à 7 h	Gros Intestin	Lièvre
7 h à 9 h	Estomac	Dragon
9 h à 11 h	Rate/Pancréas	Serpent
11 h à 13 h	Cœur	Cheval
13 h à 15 h	Intestin Grêle	Chèvre
15 h à 17 h	Vessie	Singe
17 h à 19 h	Reins	Coq
19 h à 21 h	Maître cœur	Chien
21 h à 23 h	Triple Foyer	Cochon
23 h à 1 h	Vésicule Biliaire	Rat
1 h à 3 h	Foie	Buffle

Le méridien du Poumon

► La Biosphère

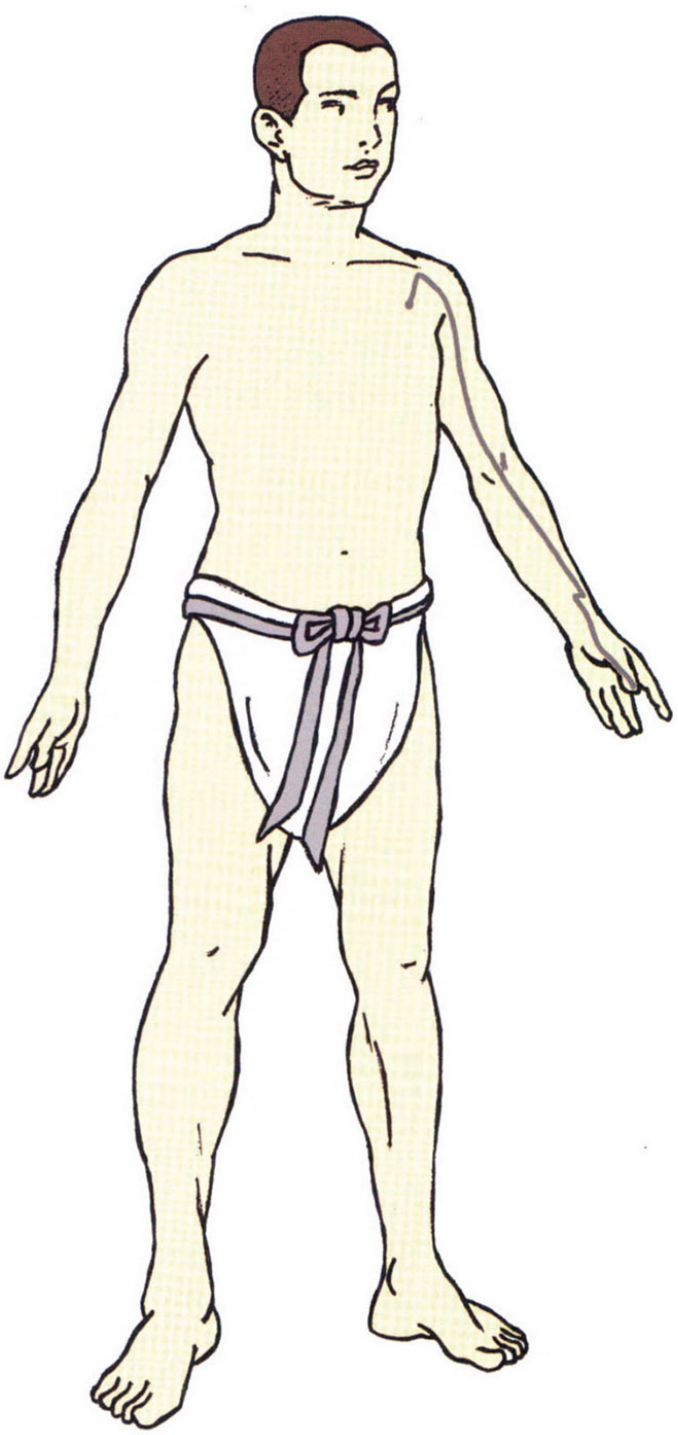
Le Poumon correspond au Métal et à l'Automne. Il permet d'absorber l'énergie appelée « Chi », dont dépend l'activité vitale. Cette énergie provient de l'extérieur, notamment sous la forme de l'oxygène (mais pas uniquement), et elle est transformée dans le corps humain en Énergie Vitale. Le rôle de cette énergie est de donner la force et la capacité de résistance aux agressions provenant du monde extérieur. Le Poumon fait donc « la balance » entre l'extérieur et l'intérieur. La circulation énergétique commence par le Poumon, du premier cri du nourrisson jusqu'au dernier soupir.

Il a la charge de l'énergie physique et il assiste le cœur en contrôlant l'énergie en provenance de l'air. Cette dernière, associée au sang, alimente les organes et les entrailles. De plus, le Poumon contrôle l'énergie grâce aux transformations qu'il dirige. En effet, pour pouvoir circuler partout dans le corps, l'Énergie de la Terre (donc des aliments) doit se combiner avec l'Énergie du Ciel (donc de l'air) pour former l'« Énergie Essentielle ». Il semble évident que si cette combinaison est mal dirigée, l'organisme sera mal « nourri ».

Sur le plan physiologique, ce méridien correspond à l'appareil respiratoire mais aussi à la peau, au nez, au système pileux. C'est le Poumon qui régule l'équilibre thermique de ces zones et leur permet de se protéger, notamment des agressions climatiques.

► La Psychologie

Sur le plan psychologique, il correspond à « la volonté volontaire » (volontarisme), à la rigueur, à l'action déterminante sur les choses, mais aussi et surtout à l'intériorisation, prise dans le sens de la non-manifestation, du camouflage (armure). L'individu de type Poumon est un romantique. Il a même tendance à la mélancolie, voire à la dépression. Il s'agit d'un introverti, replié sur lui-même, qui donne souvent une apparence de flegme. C'est un conservateur, qui accepte difficilement le changement. Il aime bien organiser sa vie car il a horreur de l'imprévu. Prudent, économe et méticuleux, il peut avoir tendance à porter facilement des jugements assez tranchés. Il ne les exprime pas toujours, les gardant à l'intérieur. Fidèle et honnête, il essaie au maximum d'être juste. Ordonné et ayant une bonne mémoire, il a de grandes capacités d'analyse et de discernement.



Le méridien du Poumon comporte onze points sur son trajet. Il part du devant de l'épaule pour finir à l'angle interne de l'ongle du pouce.

► Le zodiaque chinois

Son animal zodiacal chinois est le Tigre. Le Tigre est né sous le double signe du courage et de l'indépendance de caractère. Né pour commander, il n'aime pas trop avoir à obéir. Donnant une impression de largeur de vue et de tolérance, il est en fait très personnel et même souvent dur. Son courage peut parfois aller jusqu'à l'inconscience car il a un très grand goût du risque. Il aime se mettre en avant et être « grand seigneur » sans trop se soucier du détail et peut, de ce fait, déplaire. Son caractère généreux et son honnêteté lui feront mériter le respect des autres. S'il sait saisir les occasions qui lui sont offertes, il réussit parfaitement. Comme l'animal, il a toujours son territoire, son jardin secret, auxquels personne n'a accès.

Métal

Le méridien du Gros Intestin

► La Biosphère

Le méridien du Gros Intestin, comme le méridien du Poumon dont il est le complémentaire, correspond au Métal et à l'Automne. Couplé avec ce méridien, il le seconde dans toutes ses fonctions. Il a la charge du transport et de l'élimination des déchets organiques et empêche ainsi la stagnation de l'énergie Chi. Il influence de ce fait toutes les excrétions de l'intérieur vers l'extérieur (ce qui explique sa relation avec le rein). S'il fonctionne mal, il y a alors des troubles d'évacuation dans tout le corps (poumon, peau, intestins, reins, vessie).

Sur les plans physiologique et psychologique, le Gros Intestin appartient au même Principe que le Poumon. Le lecteur ne doit pas s'étonner s'il trouve des correspondances communes entre eux (saison, saveur, couleur, etc.). La lecture détaillée de chacun des méridiens permettra au lecteur de noter les différences notables qui existent, que ce soit sur le plan organique ou sur le plan psychologique. Il en sera de même pour chaque « couple » de méridien (Estomac/Rate-Pancréas, Cœur/Intestin Grêle, Vessie/Reins, Maître Cœur/Triple Foyer, Vésicule Biliaire/Foie).

► La Psychologie

Ce qui caractérise l'individu de type « Gros Intestin » sur le plan psychologique est son côté idéaliste. Sincère, intuitif, il est capable d'être sectaire. Impassible, méthodique, il est efficace tant dans son travail que dans sa vie privée. Flegmatique, il sait garder son calme en toutes circonstances. Cela le rend d'humeur très égale.

Sa régularité et son efficacité en font quelqu'un d'apprécié car il sait aussi être discret. Mais sa rigueur peut le rendre rigide, voire dogmatique. S'il sait bien maîtriser ses émotions, il peut aussi avoir tendance à les étouffer, les empêcher d'exister. Assez conformiste, il peut être obstiné et risque de faire les choses en force par volontarisme.

Le méridien du Gros Intestin comporte 20 points sur son trajet. Il commence à l'angle interne de l'ongle de l'index pour finir sur le côté de l'aile du nez.

► Le zodiaque chinois

Son animal zodiacal chinois est le Lièvre. Le Lièvre est né sous le double signe de la vertu et de la prudence. Il aime le calme et le

confort discret et, de ce fait, reste peu enclin au changement. Doux et réservé, il est malgré tout assez enjôleur au point qu'il aime parfois briller et risque de paraître pédant. Intelligent, intuitif, il possède une bonne mémoire. Cependant, il risque de « perdre des occasions » car il manque d'esprit de décision et a tendance à hésiter. Malgré son apparence débonnaire, il n'est pas toujours équitable et sait être ombrageux. C'est en fait un « faux cool ». Aimant le faste, il peut être dépensier pour ses amis bien qu'il ne soit pas le symbole de la fidélité, notamment sur le plan sentimental.

Métal

Le méridien de l’Estomac

► La Biosphère

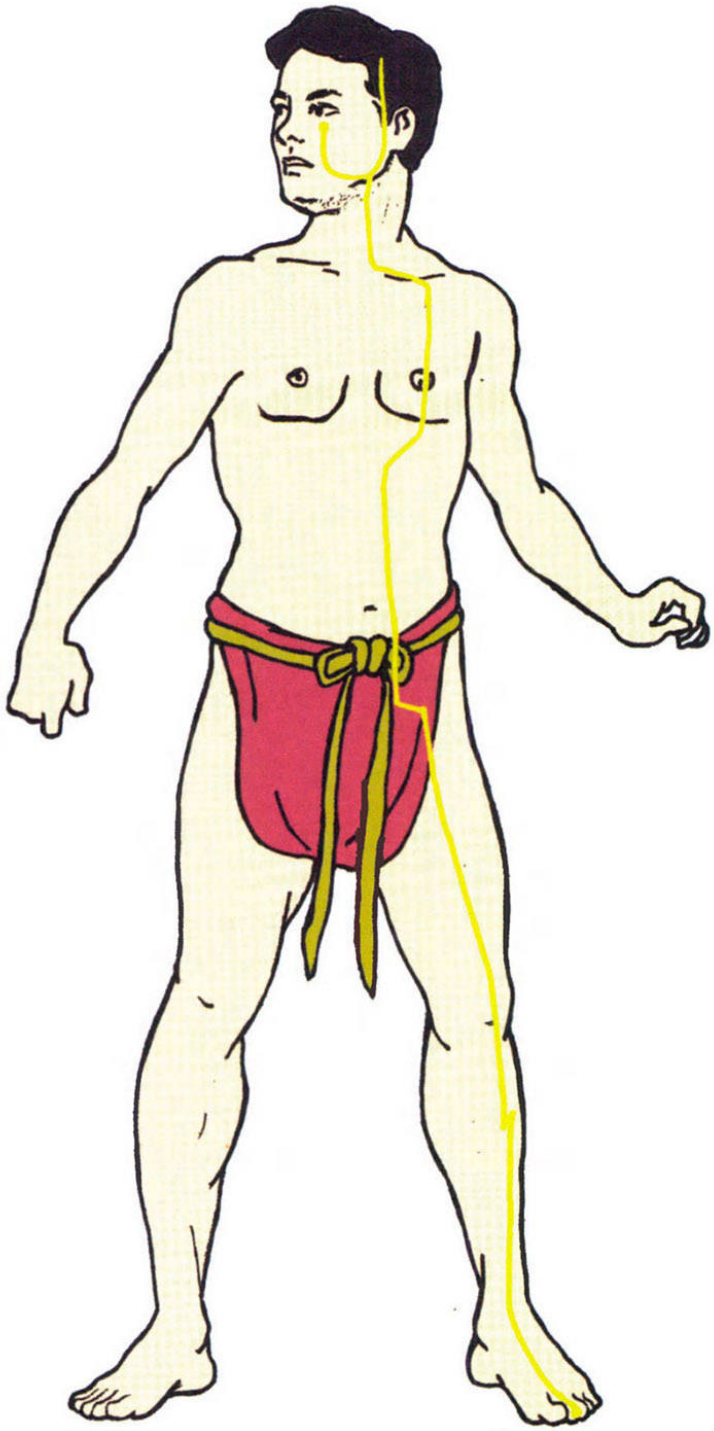
L’Estomac correspond, comme la Rate/Pancréas dont il est le complémentaire, à la Terre, à la fin de l’Été. Son méridien correspond à l’estomac et au tube digestif entier. Il est en relation avec les mouvements des membres et avec la chaleur produite par le corps, car ceux-ci aident à un bon fonctionnement de l’estomac et du tube digestif. Ce méridien, qui est en rapport avec l’appétit, dirige aussi la formation du lait maternel, le fonctionnement des glandes génitales, des ovaires et la menstruation.

L’Estomac est « la mer de l’énergie » : il reçoit l’Énergie de la Terre, mûrit et pourrit cette nourriture par la digestion. L’Estomac est aussi appelé « la mer des cinq organes et des six entrailles » car la nourriture leur parvient grâce à lui (tout dysfonctionnement de sa part a des conséquences sur le corps entier). L’Estomac gouverne la digestion, alors que la Rate/Pancréas distribue et fait circuler, après sélection, cette énergie nutritive.

Sur le plan physiologique, ce méridien correspond, comme la Rate/Pancréas, à la chair, aux tissus conjonctifs, à la masse musculaire, et se localise physiquement à la bouche et aux lèvres.

► La Psychologie

Sur le plan psychologique, il correspond à la pensée, à la mémoire, à la raison et au réalisme, à la réflexion et aux soucis. L'individu de type « Estomac » est solide, imperturbable, bien dans son « assiette ». Doté d'une bonne Énergie de l'Estomac, le sujet sera un excellent stratège, qui saura être entreprenant, concepteur, calculateur mais dans le bon sens du terme, c'est-à-dire qui préparera ses actions par une réflexion solide et profonde. Plutôt extraverti, l'individu « Estomac » est doté d'une bonne mémoire et a les pieds sur terre. Il sait être objectif et fait beaucoup appel au bon sens. Diplomate et opportuniste, il est peu conformiste et peut parfois pousser son besoin de liberté jusqu'au libertinage. Son axe référentiel privilégié est sa propre expérience. Actif, courtois, il a le sens pratique et est assez ambitieux. Sa mondanité et sa diplomatie lui permettent d'arriver à ses fins avec une certaine facilité.



Le méridien de l'Estomac comporte 45 points sur son trajet. Il commence sur le visage, en dessous de l'œil, pour finir à l'angle interne de l'ongle du deuxième orteil (« index » du pied).

► Le zodiaque chinois

Son animal zodiacal chinois est le Dragon. Le Dragon est né sous le signe de la chance. C'est un lutteur, au caractère décidé et plein de vie, à qui tout peut réussir. Il se trouve rarement en accord avec ses « aînés » et ne suit que son jugement, souvent juste d'ailleurs. Socialement, il risque d'avoir quelques problèmes s'il n'arrondit pas les angles car il est assez infatué de lui-même et très « carré ». Très intelligent et doué pour tout, il est bon de prendre son avis en considération, mais son mépris de l'opinion des autres et sa précipitation peuvent lui faire commettre des fautes. Il manque de patience et de tolérance, mais, s'il sait modérer ses tendances, il connaît une grande réussite.

Terre

Le méridien de la Rate/Pancréas

► La Biosphère

La Rate/Pancréas correspond à la fin de l'Été, au Principe de la Terre. Son méridien concerne les glandes de l'appareil digestif qui se trouvent dans la bouche, l'estomac, la vésicule biliaire, l'intestin grêle, ainsi que les glandes mammaires et les ovaires. La Rate/Pancréas est donc rattachée à la Terre, au Centre, car, de même que la Terre nourrit chaque chose, elle joue un rôle de pivot et distribue de façon permanente la nourriture à toutes les cellules. Les aliments ne sont pas directement assimilables par l'organisme : leur transformation en « essence » (assurée par la Rate/Pancréas) leur permet de s'associer à l'énergie de l'air grâce au Poumon (l'oxygène présent dans le sang grâce aux poumons permet la combustion des sucres).

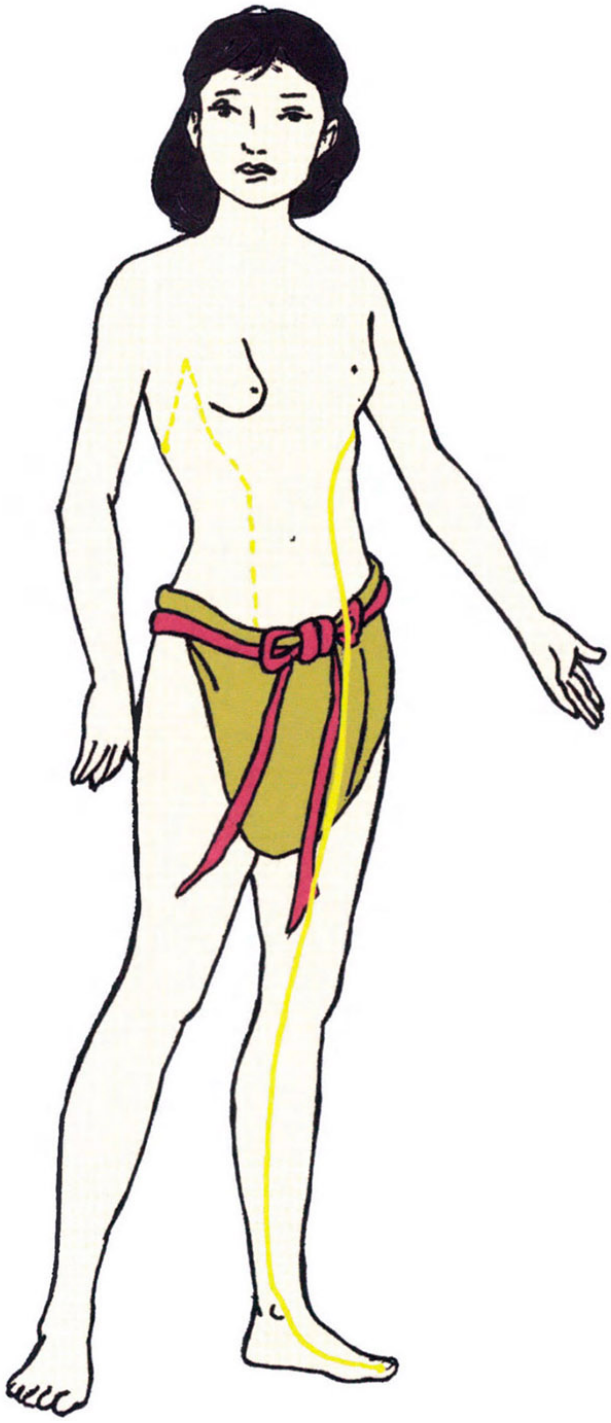
Les sucs digestifs de l'estomac sont contrôlés par la rate/pancréas qui, la première, fait la distinction entre les aliments utiles et les aliments inutiles. Elle dirige également la transformation des liquides absorbés. Elle régule donc toute la nutrition et l'énergie du corps.

Sur le plan physiologique, ce méridien correspond à la chair, aux tissus conjonctifs, à la masse musculaire et se localise physiquement à la bouche et aux lèvres.

► La Psychologie

Sur le plan psychologique, il correspond comme l'Estomac, dont il est le méridien complémentaire, à la pensée, à la mémoire, à la raison et au réalisme, à la réflexion et aux soucis. L'individu de type « Rate/Pancréas » est un individu dynamique lorsque son énergie est bonne. Il a des réflexes rapides et n'aime ni attendre ni perdre son temps. N'aimant pas rester assis, il peut entreprendre plusieurs choses à la fois. Il cherche toujours à aller de l'avant. Concepteur et travailleur, il a beaucoup d'idées et il les réalise avec efficacité car il sait se concentrer facilement.

Si l'énergie est insuffisante, il manque alors de dynamisme. Il aura tendance à laisser passer sa chance et à remettre souvent les choses au lendemain. Prenant tout son temps, il marche lentement et évite de se précipiter. De type plutôt calme et tranquille, le sujet va rechercher les opportunités et les appuis pour réussir. Disponible et conciliant, il se met rarement en colère.



Le méridien de la Rate/Pancréas comporte 21 points sur son trajet. Il va de l'angle interne du gros orteil jusqu'au coté du buste.

► Le zodiaque chinois

Son animal zodiacal chinois est le Serpent. Le Serpent est né sous le signe de la sagesse. Très intelligent et de caractère très stable, il aime organiser les choses. Il est très apprécié et considéré car il est de très haute moralité, même si elle est parfois excessive et que l'on en profite. C'est un penseur à la fois profond et intuitif, qui réfléchit beaucoup mais qui est cependant incapable d'écouter l'avis d'un autre. Calme, déterminé et têtu, il n'aime pas l'échec et peut parfois être méchant et jaloux dans son for intérieur. Très sociable, il sait se créer des relations, même si elles ne durent pas toujours du fait de l'entièreté de son caractère. Il aime la discussion et ne manque pas de courage. Il a souvent très bon goût et sait apprécier les bonnes choses.

Terre

Le méridien du Cœur

► La Biosphère

Le Cœur correspond au Feu, à l'Été. Son méridien aide à adapter les stimulations externes à la condition interne du corps. Il est lié à l'émotivité et contrôle la distribution du sang, tout en régularisant le fonctionnement de tout le corps par son action sur le cerveau et les cinq sens.

Il est le maître suprême des organes et du psychisme. Toute pensée ou toute conscience appartiennent au Cœur. Une relation très étroite existe entre le Cœur, le Maître Cœur et le cerveau. Tout déséquilibre du Cœur rejaillit sur tous les autres méridiens. Il correspond au sang et régit le système vasculaire. Toute modification de la circulation sanguine signifie une modification équivalente de l'Énergie du Cœur. Comme il est en relation avec la langue, il permet de distinguer les saveurs.

Sur le plan physiologique, ce méridien correspond à la langue et aux vaisseaux sanguins, et se localise physiquement au front et au teint.

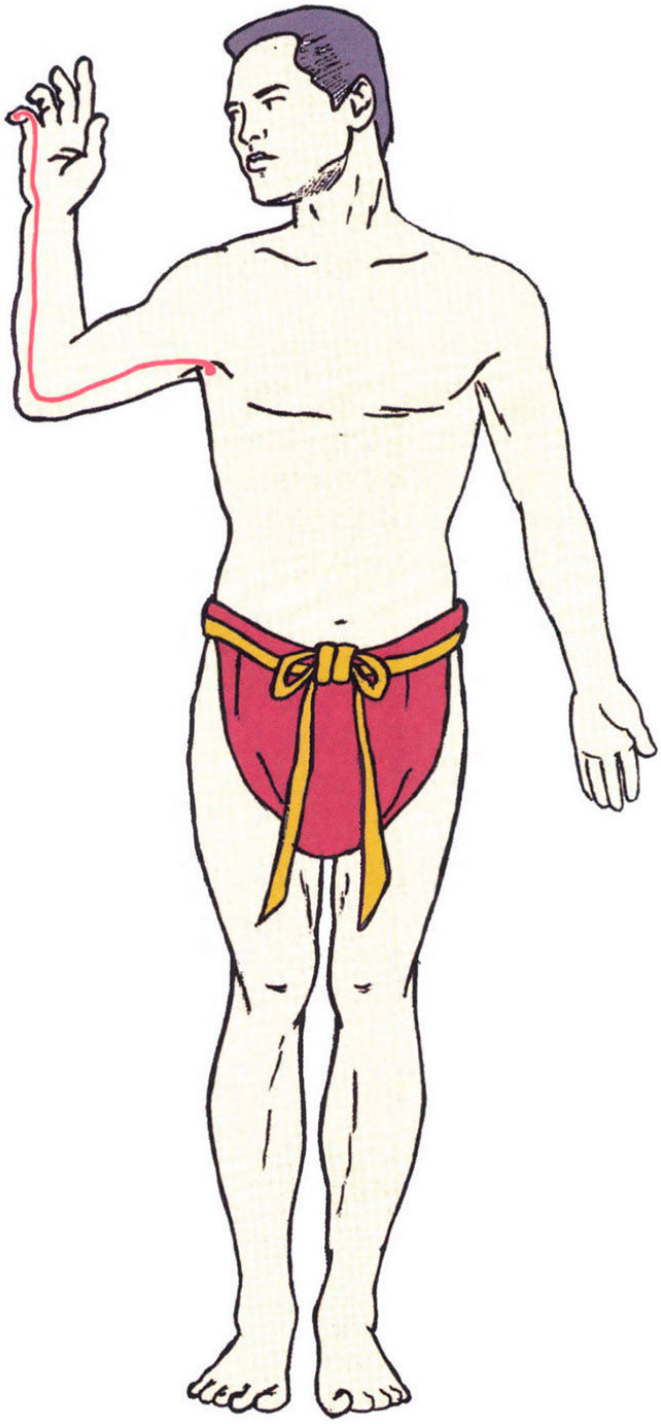
► La Psychologie

Sur le plan psychologique, il correspond à la conscience, à l'intelligence, à la passion, à l'éclat. L'individu de type « Cœur » est un bon vivant. Il aime inviter et recevoir des amis. Le cœur sur la

main, il aime offrir, notamment à manger et à boire. Il sait « faire le joli cœur » et est d'ailleurs assez beau parleur. Son tempérament chaleureux le rend amical et serviable. Gai et généreux, il se fait facilement des amis. Il est passionné mais court le risque d'être « passionnel ». Il peut être excessif en tout si l'énergie du cœur est en excès et il ne sera plus guidé que par ses émotions.

► Le zodiaque chinois

Son animal zodiacal chinois est le Cheval. Le Cheval est né sous le double signe de l'élégance et de l'ardeur. Vif, rapide, il est gentil, mais parfois soupe au lait. Toujours en mouvement et parfois impatient, il adore les voyages, le changement, le monde et la vie facile. Il aime être toujours au premier plan, car il est assez fier. Très sociable, il se lie facilement. Bien qu'il aime rendre service, il tient assez peu compte de l'avis des autres. Il se montre très brillant et sait trouver les appuis qui lui permettent de réussir (plus par instinct que par intelligence). Il est totalement loyal et peut même être fragile lorsque cela touche aux sentiments, car il est capable de tous les sacrifices.



Le méridien du Cœur comporte 9 points sur son trajet. Il démarre sous le bras, au milieu de l'aisselle et finit à l'angle interne de l'ongle du petit doigt.

C’est un véritable tribun qui peut mener les foules mais il se laisse parfois entraîner par son éloquence. Il a la mauvaise habitude de trop parler et de ne pas savoir garder un secret. Parfois opportuniste ou vantard, il est suffisamment ambitieux pour réussir s’il domine ses passions.

Feu

Le méridien de l'Intestin Grêle

► La Biosphère

L'Intestin Grêle correspond, comme le Cœur dont il est le complémentaire, au Feu, à l'Été. Il assure la transformation des aliments digérés et il est chargé de leur assimilation en contrôlant la séparation entre les aliments « purs », dirigés vers la rate/pancréas, et les aliments « impurs », dirigés vers le gros intestin et vers la vessie.

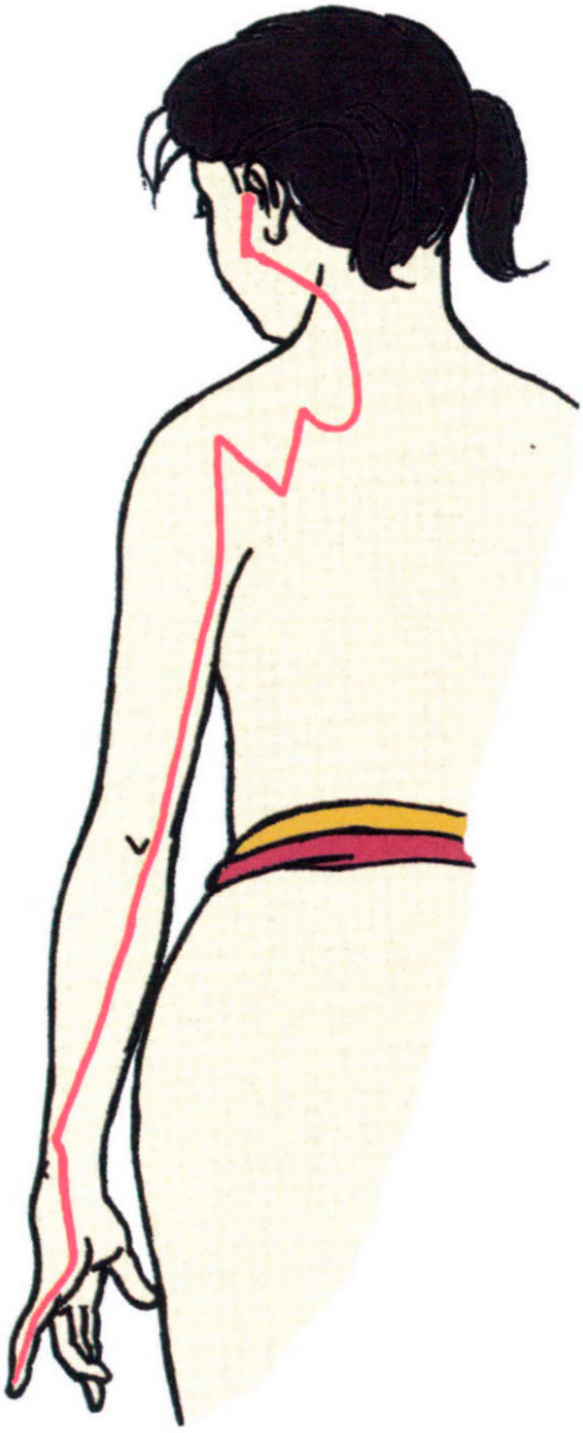
Il fait donc passer dans l'organisme la nourriture élaborée et en assure l'assimilation sur tous les plans (au niveau psychique, l'Intestin Grêle gère la personnalisation des informations reçues, ce qui, en excès, peut conduire l'individu à la subjectivité). Ces transformations nécessitent beaucoup de chaleur et c'est pourquoi le point le plus chaud de l'organisme se situe au niveau de l'intestin grêle.

Sur le plan physiologique, ce méridien correspond, comme le Cœur, à la langue et aux vaisseaux sanguins, et se localise physiquement au front et au teint.

► La Psychologie

Sur le plan psychologique, il correspond comme le Cœur, à la conscience, à l'intelligence, à la passion, à l'éclat. L'individu de type

« Intestin Grêle » est heureux de vivre, joyeux. Intelligent, résistant, fort, il supporte sans trop de problème les chocs et la fatigue. Cette solidité le rend entreprenant mais aussi parfois présomptueux, voire arrogant, par excès d'enthousiasme. Serviable, intelligent, son ambition et son caractère brillant lui permettent de réussir s'il gère son arrogance et sa subjectivité. L'insuffisance d'énergie chez le sujet fait qu'il a de la difficulté à supporter les chocs et la fatigue. Il pleure facilement et a des remords pour la moindre chose.



Le méridien de l'Intestin Grêle comporte 19 points sur son trajet. Il va de l'angle externe de l'ongle du petit doigt jusqu'au-devant de l'oreille.

► Le zodiaque chinois

Son animal zodiacal chinois est la Chèvre. La Chèvre est née sous le signe de l'art. De nature dépendante, elle est de caractère doux et facile, et s'adapte aisément, en toute circonstance. Elle a l'esprit filial. Intuitive, pleine de finesse, elle a beaucoup de goût et de sens artistique. Minutieuse et perfectionniste, elle manque parfois de méthode et peut être attirée par les domaines de la religion et de la piété. Peu responsable, elle a peur des initiatives mais, si cela s'avère nécessaire, elle peut prendre la direction d'une affaire car elle a beaucoup de volonté et d'esprit d'économie. Par amour de sa tranquillité, elle pardonne facilement, mais n'aime pas reconnaître ses torts au point d'être parfois de mauvaise foi. Il est bon qu'elle domine sa fantaisie et sa désinvolture.

Feu

Le méridien de la Vessie

► La Biosphère

La Vessie correspond à l'Eau et à l'Hiver, comme le Rein dont elle est le complémentaire. Elle est liée à tout l'appareil urinaire ainsi qu'à l'hypophyse et au système nerveux autonome qui collaborent à la sécrétion des reins. Elle rejette l'urine, produit final de la purification des liquides du corps. C'est la phase finale de la transformation des énergies, les urines étant les liquides impurs en excès dans le corps. La vessie est donc couplée au rein car c'est lui qui dirige la sécrétion des urines.

Sur le plan physiologique, ce méridien correspond, comme le Rein, à l'os, à la moelle, aux oreilles. Sur le plan psychologique, il correspond à la sévérité, à la fécondité, à la rigueur, à la décision et au sens de l'écoute.

► La Psychologie

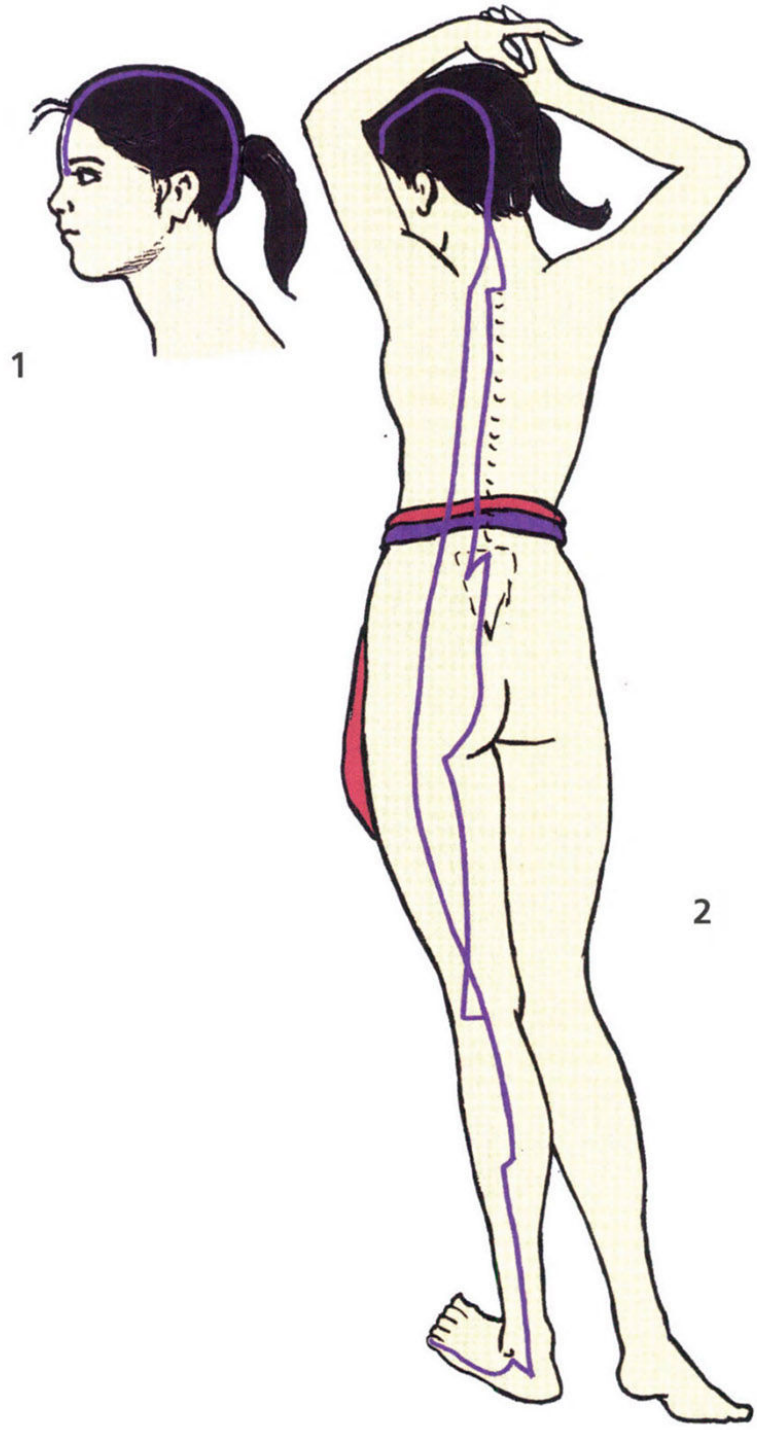
L'individu de type « Vessie » est autoritaire mais noble et droit. Empreint d'une certaine dignité et d'une certaine classe, il sait être généreux et passionné. Capable de se sacrifier au maximum pour réaliser ses idéaux, il ne fait confiance qu'à lui-même. Il a, de ce fait, souvent le sentiment d'être isolé et peut même avoir peur d'être trahi.

Les traversées du désert seront sans doute nombreuses. Le sujet peut être téméraire si l'énergie est excessive et même être

extravagant et agité.

► Le zodiaque chinois

Son animal zodiacal chinois est le Singe. Le Singe est né sous le signe de la fantaisie. Animé d'un complexe de supériorité certain, il apprécie l'humour mais pas à ses dépens. Il est vif, actif, agile et aime la discussion, la lutte, la concurrence. Bien que très personnel, il sait faire preuve de diplomatie grâce à son esprit inventif et à un doigté certain.



Le méridien de la Vessie comporte 67 points sur son trajet qui démarre à la racine du nez, sous l'arcade sourcilière (schéma 1), et qui finit à l'angle externe de l'ongle du petit orteil (schéma 2).

Il aime plastronner et que l'on parle de lui au point qu'il ne recule pas devant le mensonge ou le temps perdu à cela. Il est souvent cultivé et fait preuve d'une grande soif de connaissance. Intelligent et lucide, il ne peut que réussir s'il domine ses travers, notamment son inconstance ou son instabilité.

Eau

Le méridien du Rein

► La Biosphère

Les Reins correspondent à l'Eau, à l'Hiver. Ils contrôlent la composition et la sécrétion des liquides internes dont dépend l'Énergie Vitale et ils commandent le système de défense contre le stress. Ils règlent aussi le taux d'acidité et la quantité de toxines par leur mécanisme de purification. Ils dirigent enfin la glande surrénale gauche, pour la formation de l'urine, et la glande surrénale droite, pour les sécrétions surrénales.

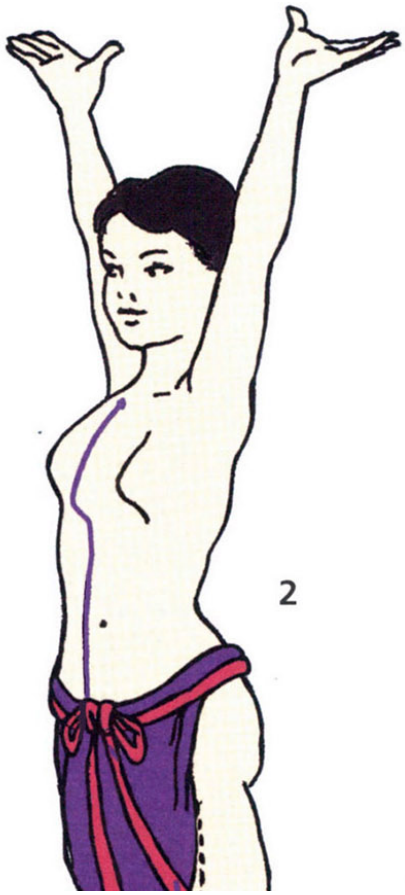
Les Reins ont la charge du stockage de l'Eau et de l'« Énergie Essentielle » non stockée dans chacun des autres organes pour ses propres besoins. En effet, chaque méridien a un stock d'énergie propre qui lui permet de répondre à un besoin ponctuel (comme, par exemple, un effort physique). Il n'est en revanche pas à même de répondre à une sollicitation longue ou violente. De ce fait, en cas de besoin, ce sont les Reins qui lui procure l'énergie nécessaire.

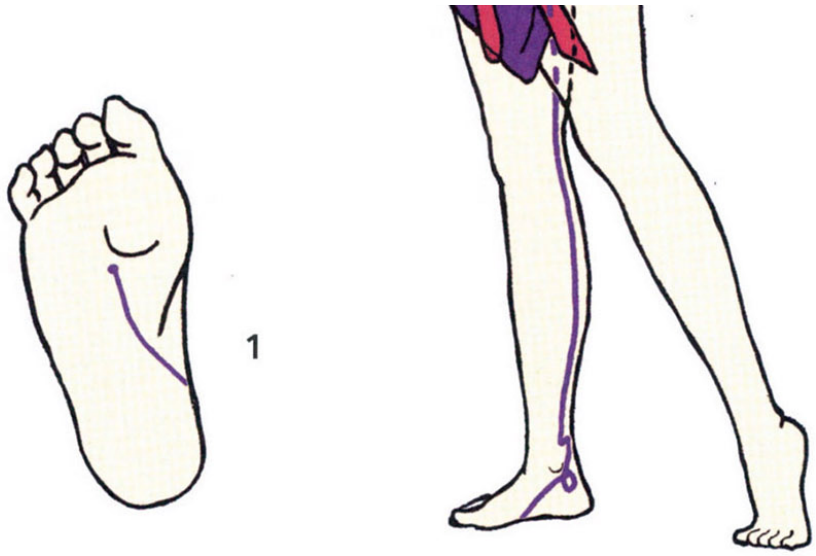
Les reins sont la base même de l'équilibre Yin/Yang de l'Énergie car la vie dépend de la combinaison de l'Eau et du Feu des reins. Le rein gauche est en effet à dominante Yang/Feu alors que le rein droit est à dominante Yin/Eau. Ils sont donc à la base même de la « force vitale » et participent notamment à l'énergie reproductrice (fécondité du sperme et des ovules).

Sur le plan physiologique, ce méridien correspond aux os, à la moelle osseuse, aux oreilles.

► La Psychologie

Sur le plan psychologique, il correspond à la sévérité, à la fécondité, à la rigueur, à la décision et au sens de l'écoute. L'individu de type « Rein » est autoritaire et courageux lorsque l'énergie Yang est forte. Courageux, il est alors entreprenant, voire téméraire. Il sait prendre facilement ses décisions, se sent bien dans sa peau et est plein d'assurance. En revanche, si son énergie Yang est insuffisante et que l'énergie Yin domine, le sujet est alors modeste, discret. Peu courageux, facilement négatif ou peureux, il est incapable de prendre une décision rapide. Introverti, maladroit, il a souvent la tête basse et le regard fuyant. Si ses énergies sont équilibrées, bien qu'un peu misanthrope, le sujet est d'un tempérament globalement doux, calme et tranquille.





Le méridien du Rein comporte 27 points sur son trajet. Il part de la plante du pied (schéma 1) pour se finir sous la clavicule (schéma 2).

► Le zodiaque chinois

Son animal zodiacal chinois est le Coq. Le Coq est né sous le signe de la franchise. Très intelligent, vif, doté d'une excellente mémoire, il peut être un penseur et sait intéresser même s'il manque un peu de personnalité. Très au-dessus du « commun des mortels », il aime paraître et apprécie le faste et les sorties. Il est au fond assez vaniteux, mais son brillant lui assurera le concours des autres. Il est généreux et capable de beaucoup d'amitié. Très sûr de lui, il est pourtant préoccupé et inquiet. À force de volonté, il réussit lorsqu'il dompte son caractère changeant.

Eau

Le méridien du Maître Cœur

► La Biosphère

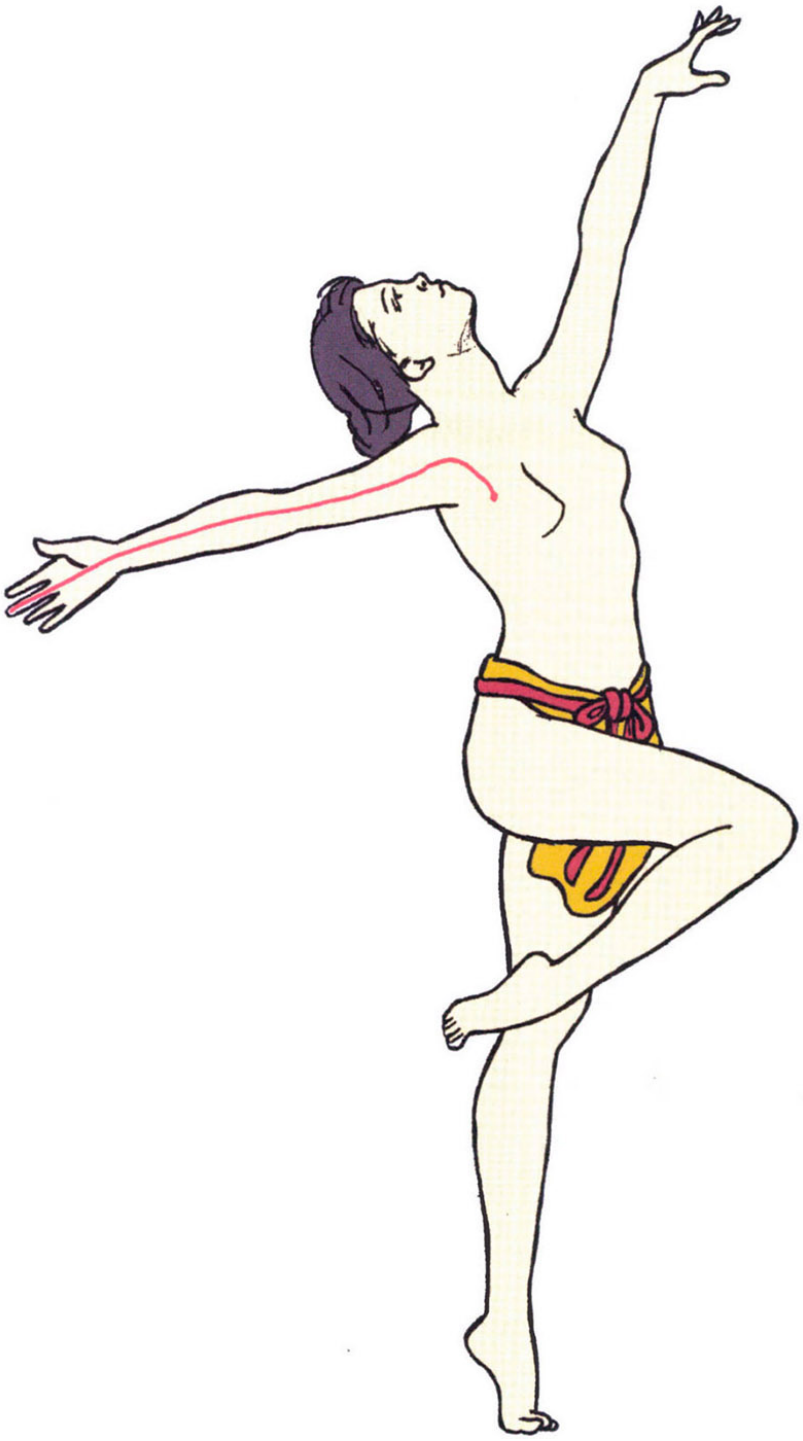
Le Maître Cœur est considéré comme un organe et est associé au cœur dont il reprend les correspondances avec le Principe du Feu, de l'Été. Il assiste le méridien du Cœur, en contrôlant le système circulatoire central et règle ainsi, par la circulation, la nutrition du corps. Toutes les relations du cœur avec les autres organes transitent d'abord par le Maître Cœur (aidé du Triple Foyer) qui va tendre à les équilibrer. Son rôle est de transmettre à tout le corps les ordres du cœur dont il est, *in fine*, le porte-parole.

Sur le plan physiologique, le Maître Cœur est lié aux vaisseaux sanguins pour leur structure, au myocarde et au péricarde mais également au cerveau par son action importante sur le psychisme et la qualité du mental.

► La Psychologie

Sur le plan psychologique, il correspond à la joie, au plaisir et au bonheur. L'individu de type « Maître Cœur » est d'une nature sentimentale. Sensible, intuitif, il est plutôt joyeux et porté sur la bonne vie (la bonne chair, la fête). Il attache une grande importance à la sexualité. Aimant s'amuser, se divertir et faire l'amour, c'est également un esthète dans l'âme qui apprécie les arts, tels la musique, la peinture, la littérature ou le cinéma. S'il est dominé par

son énergie Yang, le sujet a des transpirations de type émotif et est nerveux, sensible. Il parle alors beaucoup pour calmer cette nervosité. Sujet aux rougeurs de visage, son émotivité exagérée peut le rendre irritable et instable. Si son énergie Yang est insuffisante, au contraire, l'individu « Maître Cœur » est alors plus passif et manque d'enthousiasme. Accordant moins d'importance à la sexualité, ses rapports avec les autres sont plus idéalisés, voire romantiques.



Le méridien du Maître Cœur comporte 9 points sur son trajet. Il commence sur le côté de la poitrine (pectoral) et finit à l'angle interne de l'ongle du majeur.

► Le zodiaque chinois

Son animal zodiacal chinois est le Chien. Le Chien est né sous le double signe de la loyauté et de l'inquiétude. Extrêmement attaché aux rites, il a une très grande honnêteté et un profond sens moral. Actif et travailleur, il inspire confiance à ses « aînés » et bénéficie de l'estime générale. Lutteur, intelligent, rapide dans ses jugements, il peut réussir dans le commerce. Opiniâtre, intuitif, il sait écouter. Lucide, il pressent les dangers tout en ayant tendance à les exagérer, ce qui explique son inquiétude et sa difficulté au bonheur. Il est chaleureux et ambitieux. Et même s'il est dépensier, il sait toujours où il en est.

Feu

Le méridien du Triple Foyer

► La Biosphère

Le Triple Foyer est considéré comme un viscère et est complémentaire du Maître Cœur. Comme ce dernier reprend les éléments taoïstes du Cœur, le Triple Foyer reprend, quant à lui, les éléments de l'Intestin Grêle. Il correspond donc au Feu, à l'Été. Il seconde le méridien de l'Intestin Grêle et équilibre l'Énergie donnée par le Maître Cœur. Il agit sur la circulation capillaire et protège le corps par le système lymphatique, tout en ayant une action particulière sur les membranes séreuses (en particulier en ce qui concerne les œdèmes).

Ainsi que son nom l'indique, il a un rapport important avec la chaleur et il se compose de trois plans complémentaires, le Triple Foyer supérieur, le Triple Foyer moyen et le Triple Foyer inférieur.

Le Triple Foyer supérieur concerne le transport du sang, de l'énergie et des liquides aux muscles, à la peau et aux viscères. Il représente « la mer de l'énergie » car c'est à son niveau que se rencontrent puis circulent les Énergies du Ciel et de la Terre.

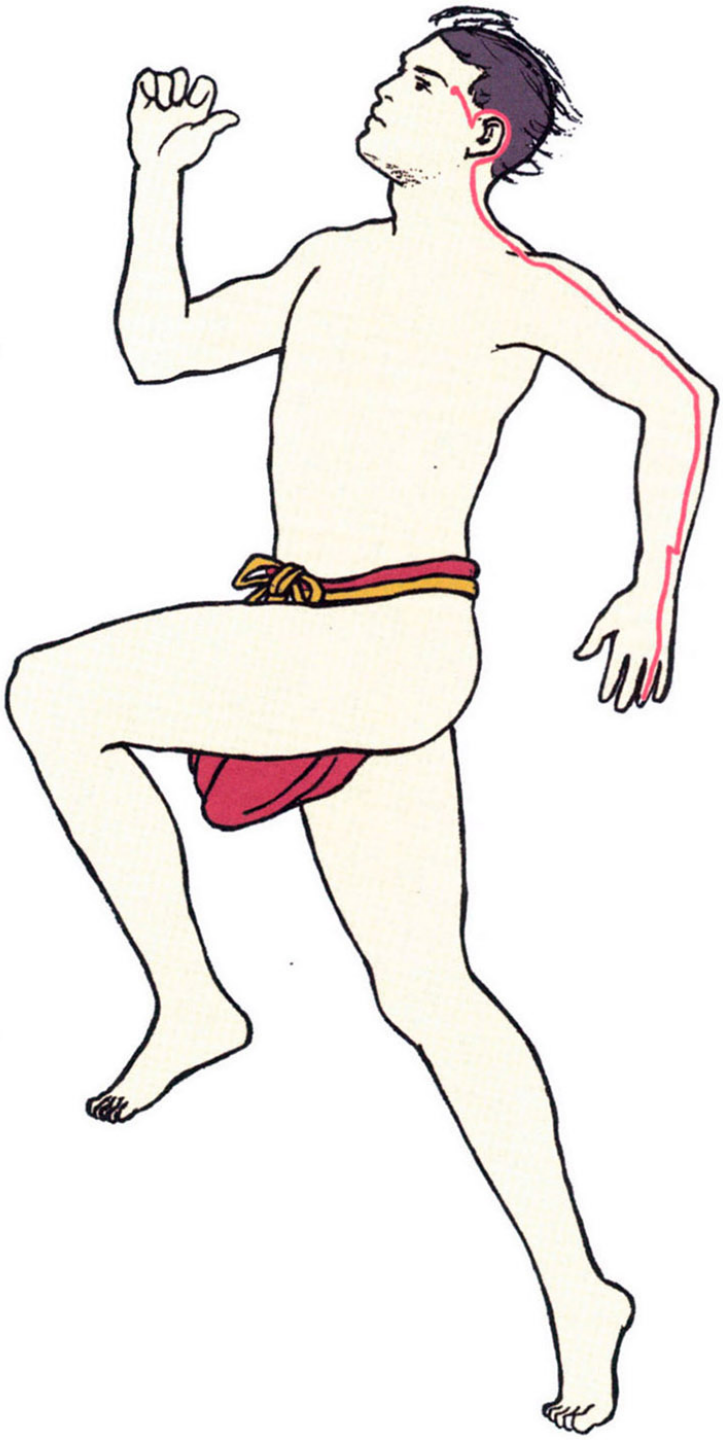
Le Triple Foyer moyen concerne la digestion, l'assimilation et l'excrétion des aliments grâce à la rate/pancréas, l'estomac et aux intestins.

Le Triple Foyer inférieur concerne la régulation et aussi l'élimination des liquides organiques grâce à la vessie et au rein. Il est également le lieu de concentration de l'Énergie Ancestrale, qui

participe à toutes les opérations en réchauffant et en stimulant la rate/pancréas lors de la digestion.

Le Triple Foyer contrôle en fait « l'atmosphère » dans laquelle travaillent tous les viscères et il règle la chaleur interne.

Sur le plan physiologique, les trois plans du Triple Foyer correspondent chacun à un niveau différent du corps. Le Triple Foyer supérieur correspond à la partie du buste au-dessus du diaphragme (poitrine), le Triple Foyer moyen correspond à la partie du ventre située entre le diaphragme et le nombril et, enfin, le Triple Foyer inférieur correspond à la partie du ventre située au-dessous du nombril.



Le méridien du Triple Foyer comporte 23 points sur son trajet qui commence à l'angle externe de l'ongle de l'annulaire pour finir à l'angle latéral de l'œil.

► La Psychologie

Sur le plan psychologique, l'individu de type « Triple Foyer » est d'une nature enthousiaste et entreprenante. Dynamique, cordial, optimiste, il est capable de réussite car il aime aller de l'avant. Aimant l'action, il risque malgré tout de ne pas aller jusqu'au bout car il est assez peu ordonné. D'autre part, son tempérament généreux, voire intrépide, peut le rendre agressif si ce n'est belliqueux. L'insuffisance d'énergie le rend apathique, il manque d'entrain et son peu de joie peut s'accompagner d'une faiblesse des capacités intellectuelles et d'une certaine frilosité. En cas d'excès, le sujet sera au contraire irritable, agressif. Agité, surexcité, il pourrait aller jusqu'aux crises d'hystérie.

► Le zodiaque chinois

Son animal zodiacal chinois est le Cochon. Le Cochon est né sous le signe de l'honnêteté. Incapable de dissimulation, il va toujours droit au but. Il mérite la confiance car son cœur est pur et sans malice, mais de ce fait on peut le tromper facilement. Il est scrupuleux et aime prendre seul ses initiatives car il est peu enclin à la vie sociale. D'apparence calme et stable, il est au fond très volontaire et obstiné, et sa réputation ne lui importe guère. Il a tendance à aimer l'argent et la discussion. Mais il est parfois mauvaise langue et se trompe souvent. Il est loin d'être bête mais son argumentation est faible. Crédule et pourtant soupçonneux, il est malgré tout tolérant car il déteste la dispute.

Le méridien de la Vésicule Biliaire

► La Biosphère

La Vésicule Biliaire, comme le Foie dont elle est le complémentaire, correspond au Bois, au Printemps. Elle répartit les éléments nutritifs et régularise l'équilibre énergétique dans tout le corps. Elle dirige les sécrétions des glandes du tube digestif comme la salive, la bile, les sucs gastrique, pancréatique, entérique et duodénal.

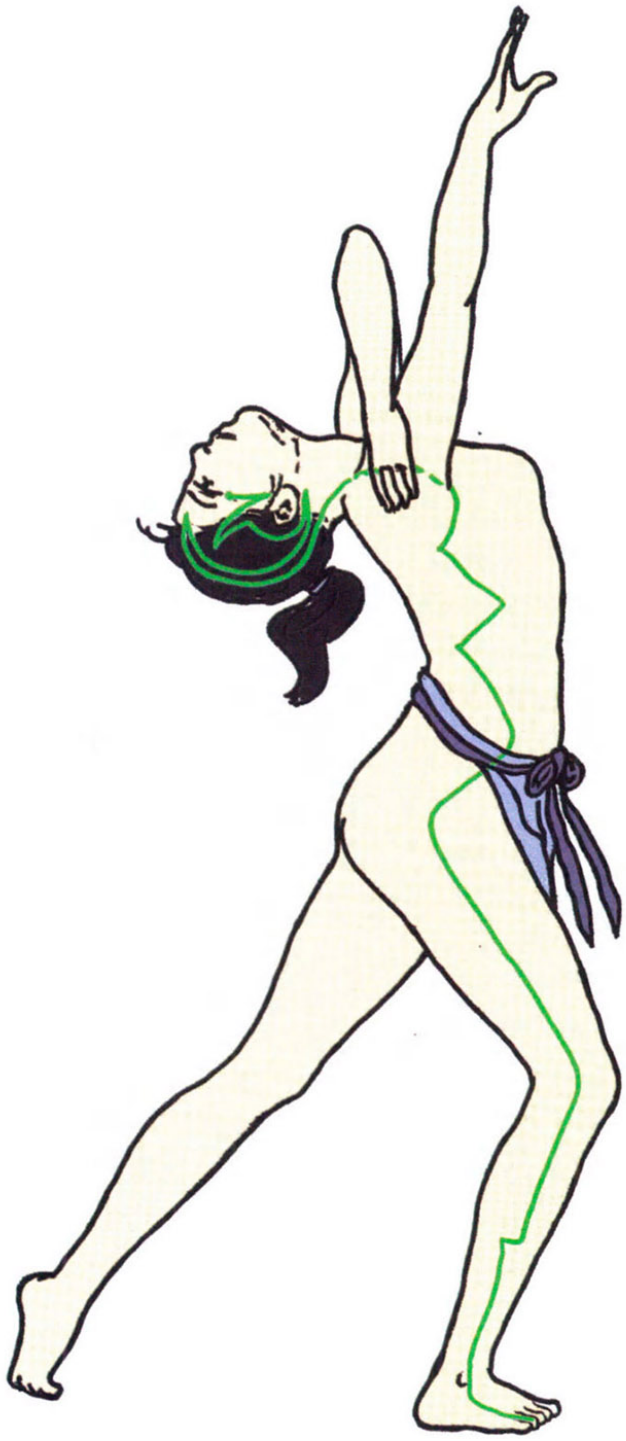
Elle contrôle la répartition harmonieuse et « juste » des éléments nutritifs et travaille en étroite collaboration avec le foie qui lui fournit les éléments de base pour sa répartition. C'est pourquoi il est essentiel que l'Énergie du couple Foie/Vésicule Biliaire soit équilibrée. Grâce à sa nature, la Vésicule participe à l'attitude générale du mental et des organes sur le plan du « moral ». Si elle est équilibrée, le sujet saura toujours faire face et aura l'énergie et le courage pour résister. Si elle n'est pas suffisamment équilibrée, le moral est atteint et l'idée de la défaite qui s'installe, crée le terrain favorable pour qu'elle se produise réellement.

Sur le plan physiologique, ce méridien correspond, comme le Foie, aux yeux, aux muscles et aux ongles.

► La Psychologie

Sur le plan psychologique, il correspond à la justice, au courage, à l'harmonie, à la pureté. L'individu de type « Vésicule Biliaire » est d'une nature combative et audacieuse. Il raisonne principalement en termes de tort ou de raison, ce qui l'amène à être souvent confronté à l'injustice. Le regard franc et direct, il dégage une expression décidée et même accueillante.

Souvent sujet à la migraine, il ne supporte pas d'avoir tort, ce qui peut le rendre colérique, vindicatif, voire belliqueux. Très intuitif, il est actif et travailleur allant jusqu'à être méticuleux et même parfois maniaque. Ses exigences de qualité ne lui rendent pas toujours la vie facile et sont souvent à la base de son insatisfaction. Sensible, émotif, son caractère entier peut l'amener à des actes irréfléchis qui peuvent lui porter préjudice.



Le méridien de la Vésicule Biliaire comporte 44 points sur son trajet. Il va de l'angle latéral de l'arcade sourcilière à l'angle externe de l'ongle du quatrième orteil (« annulaire » du pied)

► Le zodiaque chinois

Son animal zodiacal chinois est le Rat. Le Rat est né sous le signe du charme, mais sous cette apparence calme se cache une certaine agressivité. Assez renfermé, il garde pour lui ses pensées et ses sentiments réels. Intellectuel à l'esprit vif, il possède un sens critique assez poussé. Il est très minutieux, ce qui peut l'amener à parfois s'attacher plus au détail qu'à l'essentiel. Il use de son charme et sait au maximum profiter de ses amis, allant parfois jusqu'à être quelqu'un d'intéressé. Il foisonne d'idées, mais n'en réalise que très peu par manque de courage. S'il parvient à corriger cette tendance, arrivé à maturité, il réalisera de très bonnes choses. Malgré sa tendance excessive à l'économie, il ne sait pas se priver. Quand il aime, il est capable de se dévouer corps et âme. Il est bon conseiller, bien que sa propre vie n'en soit pas toujours la preuve. Il porte chance à ses amis qui ne peuvent que bénéficier de sa présence et de ses avis.

Bois

Le méridien du Foie

► La Biosphère

Le Foie correspond au Bois, au Printemps. Il permet le stockage des éléments nutritifs et régule ainsi l'énergie nécessaire à l'activité générale. Il détermine la capacité de résistance à la maladie en débloquant, en cas d'agression de la maladie, l'énergie nécessaire aux mécanismes de défense. Il joue enfin un rôle important dans l'alimentation, la décomposition et la désintoxication du sang.

C'est par sa relation étroite avec le sang qu'il peut jouer un rôle aussi important dans le processus immunitaire. C'est lui qui régule la production de sang ainsi que sa composition. Il draine les toxines, règle la coagulation et régularise le métabolisme et les mutations internes. C'est lui enfin qui détermine la qualité générale de l'énergie.

Sur le plan physiologique, le Foie correspond aux yeux, aux muscles, aux tendons et aux ongles.

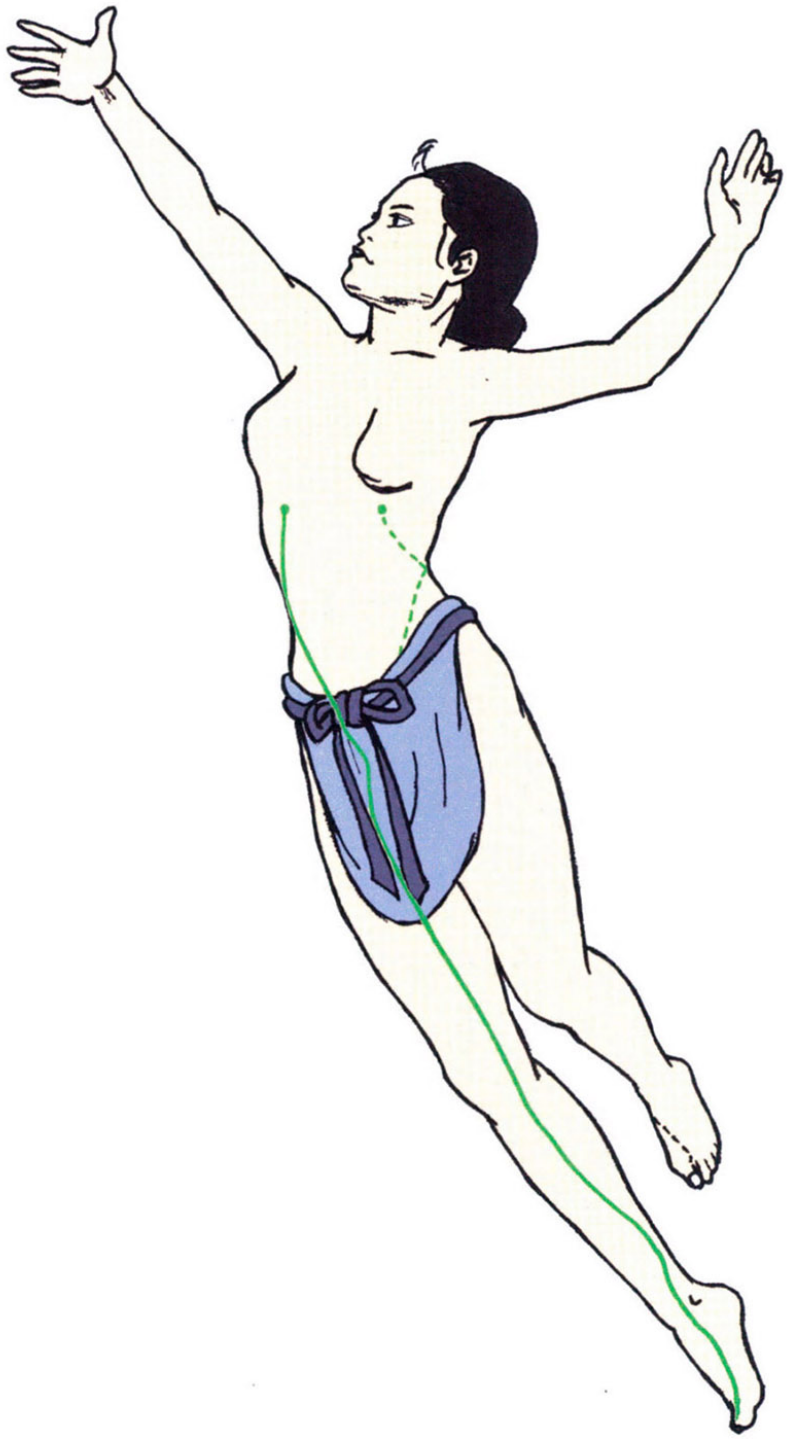
► La Psychologie

Sur le plan psychologique, il correspond à la perception, à l'imagination, à la création, à l'harmonie. L'individu de type « Foie » est d'une nature sensible et combative. Parfois assez nerveux et même excité, il est au fond anxieux, voire parfois angoissé. Tenace, perspicace et intuitif, il mène ses projets à bien. Il est cependant impulsif, lunatique et pressé d'obtenir ce qu'il veut. Ceci l'amène à

être colérique lorsque les événements ne se déroulent pas comme ils étaient prévus. Son instabilité caractérielle lui donne une fragilité certaine et il lui est difficile d'être serein.

► Le zodiaque chinois

Son animal zodiacal chinois est le Buffle. Le Buffle est né sous le double signe de l'équilibre et de la ténacité. Très sincère, il fait preuve de beaucoup de patience mais aussi d'obstination, ce qui l'amène parfois jusqu'à l'entêtement. Il est assez épris de solitude et n'est pas toujours doué pour la vie sociale. Tatillon et méfiant, il a peu de vrais amis mais il leur est très fidèle. Intelligent, c'est un esprit original qui sait être extrêmement actif et diligent. Il peut même devenir, s'il est motivé, un meneur d'hommes car il inspire confiance. Chaleureux et solide, on peut compter sur lui. Peu expansif et très indépendant, il reste respectueux des conventions, même s'il n'aime pas l'échec.



Le méridien du Foie comporte 14 points sur son trajet.
Il commence à l'angle externe de l'ongle du gros orteil pour finir sur le buste, à une largeur de main en dessous du mamelon.

Bois

Les deux « Merveilleux Vaisseaux » et leurs symboliques

Les méridiens Conception et Gouverneur sont des méridiens non organiques, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas associés directement à un organe, comme les 12 méridiens « réguliers » que nous venons d'étudier.

Ces deux méridiens font partie des « Merveilleux Vaisseaux » – appelés également « méridiens curieux » –, ils sont au nombre de 8 et sont chargés d'absorber les excès d'énergie et de Yin/Yang dans les 12 méridiens principaux. Ils exercent par ailleurs un contrôle permanent sur les organes et viscères.

Les méridiens Conception et Gouverneur sont les deux méridiens représentatifs du Yin et du Yang, dans le corps et au niveau énergétique. Tous deux sont exceptionnels car ils se trouvent dans l'axe du corps.

Le méridien Conception

► La Biosphère

Le méridien Conception est le méridien du Yin. Au niveau physiologique, il gère tout ce qui concerne les « profondeurs » de l'organisme et de l'être humain. Il permet de tonifier le Chi et de calmer les organes majeurs. Il équilibre par conséquent les reins, les poumons et le cœur. Il équilibre également la rate et, en cela, il est le méridien qui « harmonise le centre » et le diaphragme. Lieu de positionnement du hara (bien connu des arts martiaux et situé à trois largeurs de doigts sous le nombril), il redonne le sens du placement de soi (espace et image de soi) et de l'équilibre du corps. En tant que méridien Yin, il participe enfin à la gestion de tout ce qui touche à l'abdomen, systèmes digestif et gynécologique compris.

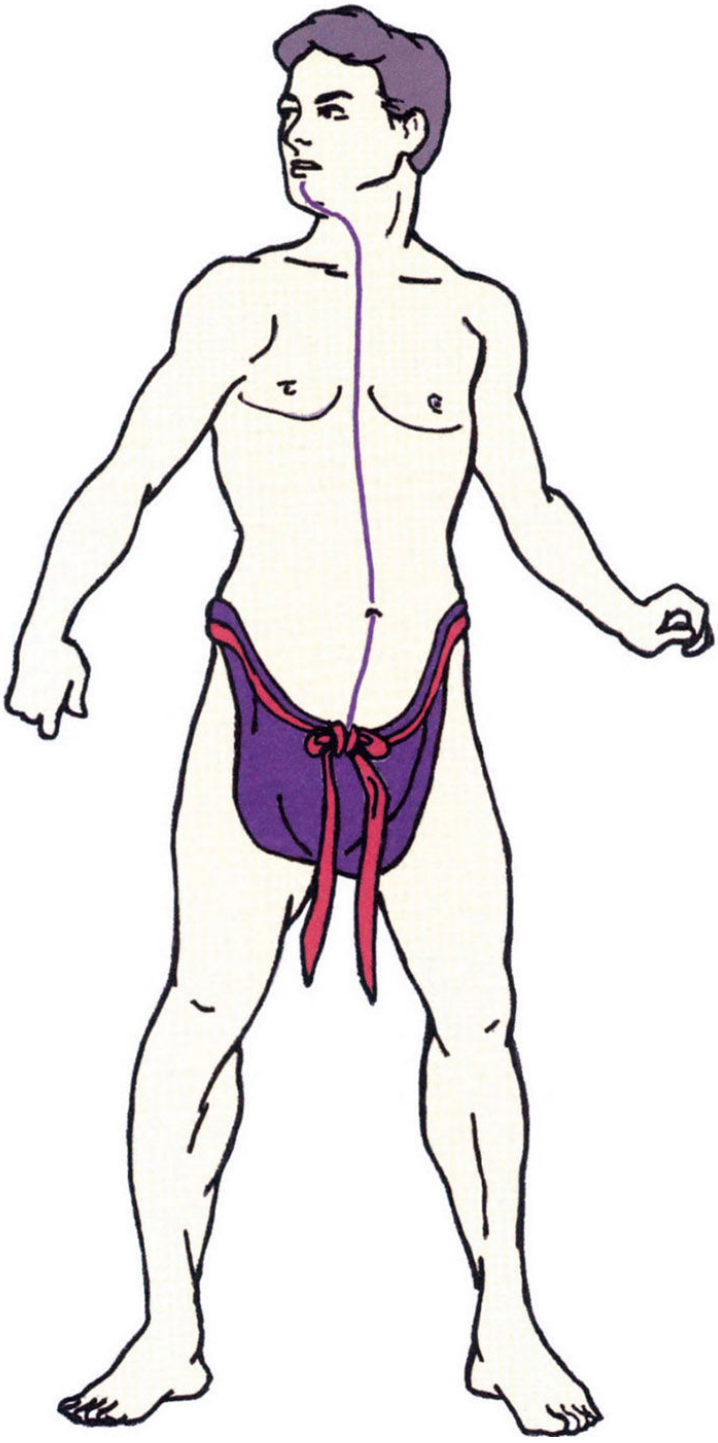
► La Psychologie

Sur le plan psychologique, nous sommes également au niveau du Yin : ce méridien a la charge de tout ce qui touche au féminin, à la féminité au sens large. Sens de l'écoute, capacité à recevoir et à accepter les choses, non-action et calme sont autant de domaines représentatifs de ce sens du Yin. La capacité à faire la paix ou à être en paix, la capacité d'accueil des événements et la fécondité intérieure sont gérées par ce méridien, notamment à travers les relations qu'il entretient avec la plupart des méridiens organiques Yin

ainsi qu'avec celui du Triple Foyer (du fait de son rôle dans l'assimilation des événements).

► Le zodiaque chinois

Son symbole zodiacal chinois est celui de la Lune. Son métal est l'argent. Nous sommes ici dans les symboliques nocturne et maternelle. Le rapport aux sentiments et aux émotions est important. Les profondeurs du psychisme, jusqu'au concept freudien de l'inconscient, sont symbolisées par cette Énergie de la Lune. L'image, la perception du féminin et de la mère, réelle ou symbolique, l'idée de la maternité, font partie intégrante des éléments associés à la Lune.



Le méridien Conception comporte 24 points sur son trajet. If est situe sur fa face avant du corps (qui est Yin), sur l'axe médian. Il commence au niveau de l'entrejambe, entre les parties génitales et l'anus, pour se terminer au niveau de la fossette du menton.

L’individu lunaire est par conséquent un rêveur, idéaliste et introverti, plein de douceur et de langueur, chez qui la beauté et la valeur affective l’emportent sur le caractère matériel. Pacifique et tendre, il cherche le calme et la paix intérieurs et extérieurs, qu’il retrouve avec plaisir dans la tranquillité de la nuit.

Nous sommes en présence d’un individu dont le rapport à la vie est principalement marqué par l’image de la mère.

Yin

Le méridien Gouverneur

► La Biosphère

Le méridien Gouverneur est le méridien du Yang. Au niveau physiologique, il gère tout ce qui concerne la tenue du corps et son rapport à l'extérieur. La tenue et la rectitude du dos, la bonne tenue posturale dépendent de lui. Ce méridien Gouverneur est l'axe du Yang. Il est par conséquent le méridien dont dépend le potentiel, la tonicité de vie. Il gère le Yang, le Feu des reins (adrénaline, noradrénaline, par exemple) et, de ce fait, a la charge de la chaleur du corps. Son rapport privilégié au Yang fait qu'il gère la clarté de l'esprit, du cerveau, des idées. Nous sommes ici en présence du méridien qui met en rapport avec le Ciel. C'est sur son trajet que se situent les points fondamentaux qui permettent d'équilibrer le rapport au sommeil, de gérer les maladies mentales et les états dépressifs.

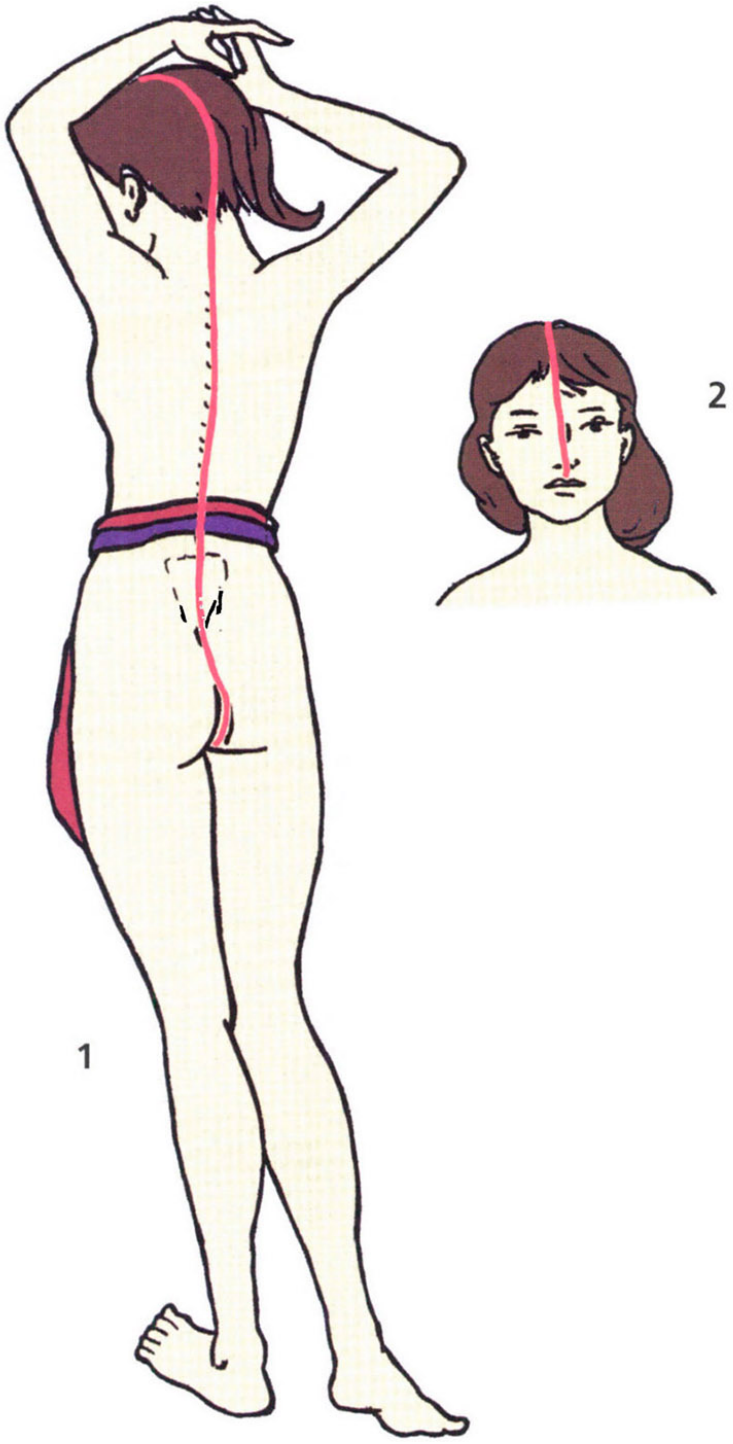
► La Psychologie

Sur le plan psychologique, nous sommes également au niveau du Yang. Ce méridien a la charge de tout ce qui touche au masculin, à la masculinité au sens large. Sens de l'action, capacité à l'agressivité dans tous les sens du terme, caractère guerrier appartiennent au méridien Gouverneur. Nous avons vu qu'il nous met en rapport avec le Ciel. Il est par conséquent le méridien du rapport au spirituel, au désir d'élévation. De la même manière qu'il gère la rectitude du

corps, il gère celle de l'esprit. Un grand maître d'Aïkido disait d'ailleurs souvent à ses élèves : « *Soyez droits et la tête haute et petit à petit votre esprit sera pur et élevé.* »

► Le zodiaque chinois

Son symbole zodiacal chinois est celui du Soleil. Son métal est l'or. Nous nous trouvons ici dans les symboliques diurne et paternelle. Le rapport à la force et à la démonstration par l'action sont importants. La maîtrise et la gestion du monde extérieur sont importantes et sont symbolisées par cette Énergie du Soleil. L'image, la perception du masculin et du père, réelle ou symbolique, l'idée de la paternité et de l'autorité, font partie intégrante des éléments associés au Soleil.



Le méridien Gouverneur comporte 28 points. Il est situé sur la face arrière du corps (qui est Yang), sur l'axe médian. Il commence à la pointe du coccyx (juste au-dessus de l'anus) pour suivre la colonne vertébrale (schéma 1) et se termine au niveau de la mâchoire supérieure, juste sous le nez, sur la gencive sous la lèvre supérieure (schéma 2).

L’individu solaire est par conséquent un lutteur, combatif et extraverti, plein d’énergie, dynamique et actif, chez qui l’action, la compétition et la valeur démontrées l’emportent sur la subtilité. Généreux et parfois un peu brutal, il cherche l’animation et la vie, intérieures et extérieures, qu’il retrouve avec plaisir dans l’agitation du jour.

Nous sommes en présence d’un individu dont le rapport à la vie est principalement marqué par l’image du père.

Yang

3

Les approches « subtiles » pour faire un lien entre l'Orient et l'Occident

Les approches qualifiées de « subtiles » se proposent d'aller au-delà du manifesté, c'est-à-dire du strict symptôme physique. Elles prennent en compte la globalité de l'être humain (à la fois dans ses composantes physique et psychique) et considèrent que la maladie est davantage un signal concernant un « terrain » qu'une réalité se suffisant à elle-même et pouvant être traitée de façon isolée.

Deux approches occidentales – l'olfactothérapie et la bioélectronique du professeur Claude Vincent – ont compris et intégré cette vision du corps et de sa santé. À travers elles, nous allons voir apparaître les notions de terrain, de psychisme et d'émotions. Ces deux approches nous ont permis d'établir un lien fécond avec l'énergétique orientale et sa vision si particulière de l'être humain.

Qu’est-ce que l’olfactothérapie ?

L’olfactothérapie est une méthode particulière de traitement des tensions et des déséquilibres d’ordre émotionnel par l’olfaction d’odeurs, ou plutôt de fragrances issues principalement d’HE. Cette technique produit des résultats particulièrement spectaculaires, que ce soit sur le plan thérapeutique (déséquilibres émotionnels importants) ou sur le plan « social » (elle est très utilisée dans le monde de l’entreprise pour « détendre » des « atmosphères de stress »).

Dans le domaine de l’olfactothérapie, comme en aromathérapie, ce sont encore les Français qui ont pris une longueur d’avance sur les autres pays du monde grâce à leur fin nez en matière de parfums.

Cet univers s’apparente à celui de l’aromachologie (science des fragrances et de leur effet sur le système neurologique et la psyché). L’olfactothérapie n’utilise pas uniquement des HE. En effet, certaines plantes aromatiques contiennent des quantités tellement faibles d’essences qu’elles ne pourront pas être distillées à la vapeur d’eau. C’est surtout le cas des plantes aromatiques qui « expriment » leurs parfums dans leurs fleurs (comme les jonquilles, le jasmin et également la rose). Il existe deux procédés bien particuliers qui permettent d’extraire les essences. L’extraction par des solvants donne ce qu’on appelle des « concrets de fleurs » et, par l’art délicat

de l'« enfleurage », on obtient des « absolus de fleurs ». Ces substances, aux parfums intenses, sont surtout destinées à la parfumerie, tout en étant également d'une puissance thérapeutique inégalable en olfactothérapie.

L'olfactothérapie est intimement liée à la poésie, art qui révèle la subtilité de l'esprit et des états d'âme. Ne dit-on pas que l'écriture poétique se doit d'être « inspirée » ? De fait, les plus grands noms de l'histoire littéraire ont fait l'éloge des fleurs et des fragrances naturelles. Baudelaire, dans le poème « Correspondances » *(Les Fleurs du mal)*, nous livre une clé précieuse : « *Les parfums, les couleurs et les sons se répondent*. » Et si les muses entraient en nous par le museau ? De même que l'art poétique contient une puissance émotionnelle sans pareil, les odeurs ont la capacité de provoquer en nous des sentiments forts, d'évoquer des souvenirs enfouis et d'embaumer notre perception du monde, de notre vécu.

L'odeur est intimement liée à l'identité. Lorsque l'on dit que l'on ne peut « sentir » quelqu'un, le rejet de l'autre est viscéral. En choisissant un parfum, on en dit également long sur qui l'on est. Chaque individu a une identité olfactive (son odeur corporelle) aussi unique que son empreinte digitale. Selon de récentes recherches génétiques, une série de gènes appelés CMH (Complexe Majeur d'Histocompatibilité) détermine l'odeur corporelle d'un individu. Les personnes ayant un lien de parenté possèdent des CMH plus proches qu'avec des inconnus. Les personnes ayant un CMH proche choisissent d'ailleurs souvent les mêmes types de fragrances pour se parfumer. C'est ainsi qu'au Moyen Âge, les parfumeurs savaient inclure une partie de la composition du parfum de la mère pour en fabriquer un adapté à la fille… À l'inverse, dans le choix d'un partenaire, on est plus souvent attiré par des individus ayant un CMH très différent. Le CMH fait partie du système immunitaire.

L’olfactothérapie est du domaine du subtil, de l’esprit (avec sa charge psycho-émotionnelle spécifique, liée aux souvenirs de chaque individu). En effet, les odeurs agissent très fortement sur nos émotions. Nombreux sont les écrivains louant les vertus des fleurs odorantes sur l’esprit et Michel de Montaigne nous a, entre autres, transmis son intuition à propos des bienfaits des aromates sur l’équilibre psychique des individus. Au Japon, certaines grandes entreprises entreprennent des études très poussées pour déterminer l’influence des parfums d’atmosphère sur la productivité du personnel. On travaille mieux dans un environnement dans lequel on se sent bien. Les parfums d’ambiance peuvent rendre un lieu invivable ou, au contraire, particulièrement agréable.

Les olfactothérapeutes sont doués d’une intuition sans pareille. Sans règles scientifiquement établies, le thérapeute fait avant tout appel, et confiance, à sa capacité d’écoute du client et à son intuition. C’est une question de « flair ». Toute personne passionnée par les HE développe naturellement son nez et sa connaissance olfactive et intime de ces joyaux.

Cette forme d’utilisation des HE et des essences naturelles ne présente pas de risques de toxicité, tout du moins sur le plan physiologique car les molécules volatiles des essences sont tout simplement inhalées. Si vous tenez à respecter les vertus thérapeutiques des HE, ne les chauffez jamais. Mettez plutôt quelques gouttes sur votre oreiller ou sur un mouchoir pour les inspirer. Vous pouvez aussi les diffuser dans la chambre à l’aide d’un diffuseur électrique permettant d’atomiser les molécules aromatiques sans les chauffer (voir les propositions faites dans les tableaux récapitulatifs des principes biochimiques, p. 24 et 25).

Brève anatomie du cerveau

L'odorat présentant une voie d'accès directe à l'ensemble du cerveau, de plus en plus de chercheurs se tournent vers le domaine de l'olfactothérapie. Mais avant de mieux appréhender la puissante influence des odeurs sur notre état d'esprit, il nous a paru nécessaire de donner un bref aperçu de la perception des odeurs par le cerveau.

Dans les années 1950, l'anatomie du cerveau humain a été décrite avec trois parties différentes, intimement liées les unes aux autres : on parle ainsi du cerveau tri-unitaire, composé d'une première partie dite « reptilienne », d'une seconde partie, dite « mammifère » et d'une troisième partie, dite « humaine ». Ces trois parties sont également appelées les trois « cerveaux » du cerveau humain. Cette description a été élaborée par un chercheur américain, Paul Mac Lean.

Le cerveau « reptilien » est la partie la plus ancienne dans l'évolution du cerveau. Chez l'humain, c'est la prolongation de la moelle épinière. Ce cerveau gère les comportements élémentaires (défensifs, alimentaires et sexuels) permettant la survie de l'espèce. Le grand homme de science et de philosophie, Albert Einstein, rappelait que, pour suivre une marche militaire, l'être humain n'a besoin que d'une moelle épinière… Ce cerveau n'a ni conscience, ni

émotion ; c'est le « sang froid » qui dicte l'action comme par réflexe. Toutes les fonctions primaires sont régies par ce cerveau.

Le cerveau « mammifère », notre « second cerveau », porte deux autres noms, aussi révélateurs l'un que l'autre. Ce cerveau, dont le rôle est indispensable dans l'olfaction, est également appelé « rhinencéphale » (des racines grecques *rhinos*, nez, et *kephalê*, tête). Ce véritable nez du cerveau est situé à la frontière, ou aux limbes, des deux hémisphères cérébraux, d'où son autre appellation, celle de « cerveau limbique ».

Selon la théologie chrétienne, les limbes sont un lieu d'attente où le temps est comme suspendu. C'est un lieu incertain, vague mais rempli de promesses… Il est intéressant d'évoquer ici ce lieu d'attente mythique : en effet, le « cerveau limbique » est le siège de toutes les dépendances, des plaisirs et des émotions, ainsi que le lieu où la mémorisation (notamment émotionnelle) s'effectue.

Ce cerveau a la charge de l'olfaction. Les odeurs apportent un support essentiel à nos émotions, à nos plaisirs et ne sont pas étrangères à notre capacité à faire jaillir des limbes la mémoire de vécus enfouis. L'anecdote « proustienne » – l'odeur d'une madeleine lui faisant brutalement remonter à l'esprit les souvenirs émus d'une enfance enfouie – en est une démonstration édifiante. En effet, certaines molécules aromatiques déclenchent toute une série de réactions chimiques. Ainsi, lorsque le cerveau limbique reçoit des stimuli olfactifs, il envoie une quantité de messagers chimiques, comme les encéphalines, les endorphines, la sérotonine et la noradrénaline… L'effet de l'encéphaline est de réduire la douleur, de donner la sensation d'euphorie et de bien-être ; les endorphines ont un effet similaire dans l'organisme, et augmentent les sensations sexuelles ; la sérotonine aide à se relaxer et la noradrénaline permet de veiller. Quand on sait que chaque molécule aromatique d'une HE

est dotée de son identité biochimique propre, on commence à comprendre en quoi et comment l'olfactothérapie va pouvoir agir sur notre état d'esprit.

Sur le plan anatomique, le système limbique est composé des deux bulbes olfactifs (qui rappellent curieusement la langue fourchée du serpent), de l'amygdale, de l'hippocampe et du septum.

Le « cerveau humain » correspond au cortex. C'est le siège de la raison, de la créativité, du langage, du discernement et la base de toute civilisation. Il se développe avec les connaissances et l'intellect humain. Ce cerveau n'est pas concerné par l'action de l'olfactothérapie.

L'odorat est le seul des cinq sens dont les récepteurs soient en *contact direct* avec l'environnement externe à l'organisme. Ce phénomène est dû au développement du cerveau. En effet, les bulbes olfactifs se développant avant le reste du cerveau, ils ne sont pas recouverts de la même membrane de protection que celle du cerveau et, de ce fait, sont donc accessibles « en direct ». Par les odeurs, nous pouvons accéder directement au cerveau, d'où les effets quasi envoûtants des fragrances sur le système nerveux central et sur le système endocrinien. Les neuropeptides et leurs récepteurs constituent la base biochimique des émotions dans le corps. Ces émotions influencent toute l'activité cellulaire et la communication intercellulaire.

Les messages envoyés par les HE ont une influence sur l'ensemble du système chimique de l'organisme. Dans la perception de l'odeur et du goût, la présence moléculaire et biochimique est nécessaire, à la différence de la perception des ondes vibratoires captées par les sens de l'ouïe et de la vue. L'ensemble de molécules aromatiques, présentes dans une HE donnée, lui donne une fragrance caractéristique et envoie un message propre.

Dans la chaîne évolutive des différentes formes de vie sur notre planète, l'utilisation de messages chimiques pour communiquer date d'au moins quelques milliards d'années alors que les premiers vertébrés quittaient la mer pour s'aventurer sur la terre ferme, *Terra firma*. Depuis, des récepteurs chimiques très fins sont apparus dans le nez et sur la langue des mammifères, dont les humains.

Les récepteurs sont des molécules le plus souvent situées sur la membrane d'une cellule : ils captent une information chimique adaptée (une hormone, par exemple) afin d'envoyer le message à la cellule et à l'ensemble de l'organisme. Chaque cellule est recouverte de millions de récepteurs différents. Pour se représenter ce qui se passe au niveau d'une cellule, à une échelle plus naturellement perceptible, prenons l'image de l'étang de nénuphars de Giverny, si cher à Claude Monet. L'étang symbolise une cellule. Les nénuphars qui « flottent » sur la surface de l'eau représentent les récepteurs. Les racines de chaque nénuphar plongent profondément dans l'étang boueux qui représente le noyau. Toute sollicitation (un insecte qui se pose sur le nénuphar) est ressentie jusqu'au plus profond de la vase.

Lorsqu'une substance chimique se relie à un récepteur compatible, les deux se mettent à vibrer à l'unisson. À cet instant précis, s'ouvre un chemin énergétique permettant à l'information d'être transmise de la surface jusqu'aux profondeurs de la cellule. Une fois reçu au cœur de la cellule, ce message peut altérer radicalement l'état de la cellule. Les répercussions de ces multiples activités cellulaires sur les plans physique et psycho-émotionnel sont déterminantes pour le bon fonctionnement ou, au contraire, le dysfonctionnement de tout l'organisme et influencent directement le comportement et l'état d'esprit de l'individu.

Dans la pratique des massages de relaxation avec des huiles végétales, comportant un très faible pourcentage d'HE, nous sommes à la frontière de l'olfactothérapie et des techniques énergétiques. Le but visé est un état de bien-être général pour lequel le praticien choisit des HE stimulantes ou relaxantes selon l'état général du patient. Ce courant, anglo-saxon et proche de l'aromachologie, a donné naissance aux bougies parfumées, aux parfums d'ambiance et aux sels de bain aromatisés.

Du référentiel électrique au référentiel énergétique

Nous allons à présent développer la logique qui nous a permis de relier l'Orient à l'Occident. Son caractère « technique », bien que vulgarisé au maximum, peut le rendre ardu à certains lecteurs. Ceux-ci peuvent directement passer au chapitre 4 de ce livre s'ils le souhaitent.

Les développements qui suivent seront en revanche très utiles à tous ceux qui veulent comprendre le nouveau concept que nous proposons. Il est également essentiel à tous les praticiens de santé qui souhaitent pouvoir s'approprier le principe sur lequel s'appuie toute la phyto-énergétique. Il leur permettra, par la suite, de l'utiliser de façon efficace et autonome.

Depuis les travaux du biochimiste Pierre Franchomme et du docteur Jean Valnet (tous deux utilisateurs de la géniale Bioélectronique du professeur Claude Vincent), il est devenu évident que les répartitions moléculaires de chaque HE ont un potentiel énergétique très précis. Mais la difficulté à établir des liens entre les HE et l'énergétique orientale résidait dans le fait que leurs référentiels (électrique pour l'Occident et énergétique pour l'Orient) n'étaient pas les mêmes.

Or, ces référentiels sont différents tout simplement parce qu'ils n'illustrent pas le même niveau vibratoire. Le premier, qui est électrique, permet de mettre en forme et d'illustrer le modèle

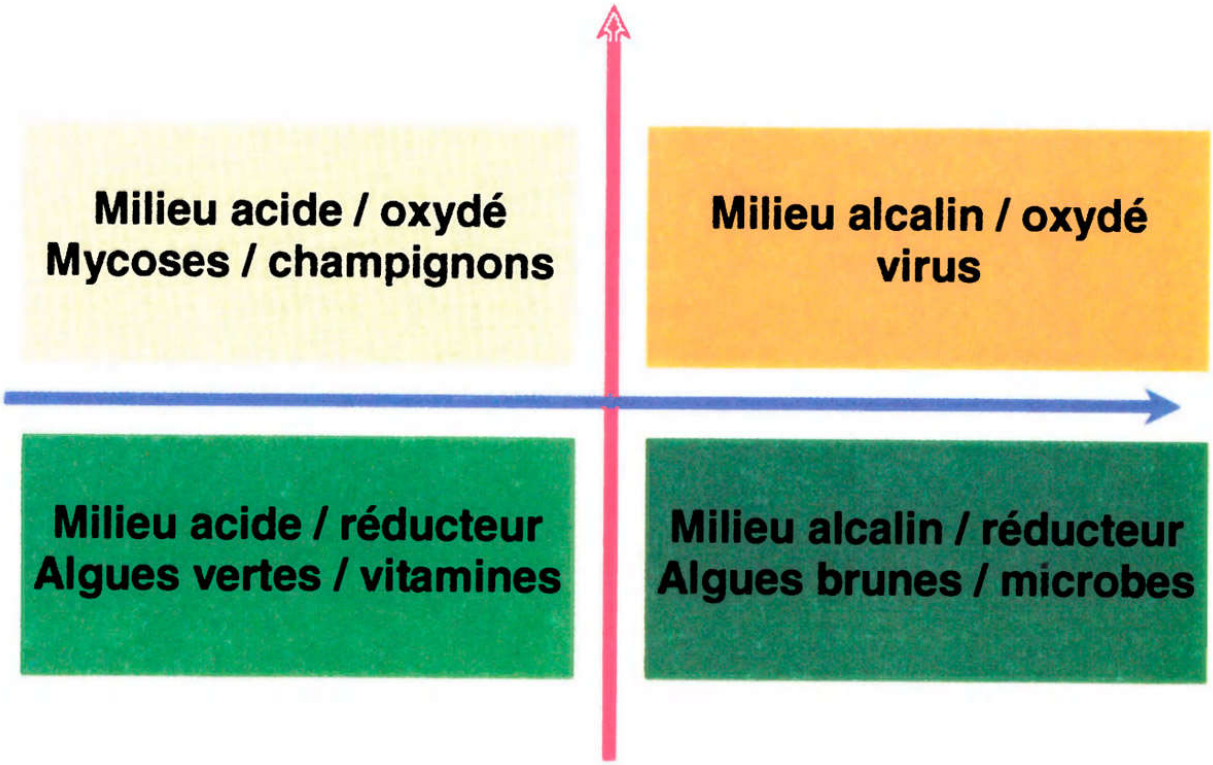
« vibratoire moléculaire » alors que le second permet d'illustrer le modèle « vibratoire énergétique ». Par l'observation, comme le lui ont appris les Anciens chinois, Michel Odoul a alors eu l'idée de procéder à un « retournement » de ces référentiels. Il a basé son idée sur le constat que, dans notre univers, à chaque fois qu'un élément passe d'un plan subtil à un plan manifesté (ou inversement), il se produit une « rotation », une inversion de cet élément, dans le plan et le volume : ainsi le fœtus qui se retourne avant de naître, l'image qui est « retournée » sur la rétine de notre œil, ou sur la pellicule de l'appareil photo, les latéralités symboliques dans le corps (qui s'inversent entre le plan physique ou le plan psychique), le Ciel Antérieur et le Ciel Postérieur pour les Orientaux[1], etc. Le jour où il fit cette découverte, cela lui permit d'établir un pont entre ce que le référentiel électrique montrait des molécules (plan matériel et pondéral) pour les HE et ce que le référentiel énergétique montrait des Énergies connues en MTC.

Avec une cartographie précise des structures moléculaire et vibratoire propres à chaque HE, il devient en effet possible de sélectionner, pour chaque méridien énergétique, une huile au niveau vibratoire comparable ou associable. L'HE a alors un effet comparable à celle d'une aiguille d'acupuncture : comme l'aiguille, elle vient exciter une zone par une action vibratoire (électromagnétique).

Les bases du référentiel électrique

Le professeur Claude Vincent a élaboré un référentiel majeur à l'usage de l'aromathérapie, particulièrement utile pour l'utilisation des HE. Cet outil propose une structuration de la composition moléculaire des HE : elles peuvent être choisies en fonction de critères scientifiques démontrés et non plus simplement empiriques. Cette approche électrique des huiles va nous permettre de faire un rapprochement avec l'énergétique pure.

Qui était Claude Vincent ? Ingénieur diplômé des Travaux publics, il a été ingénieur-conseil de l'Armée des États-Unis (pour alimenter en eau les cimetières américains), ingénieur-conseil à EDF (pour les barrages), ainsi que conseiller auprès de nombreuses communes en France et à l'étranger pour les services des Eaux et des égouts. Il exerçait ses activités autour de « l'eau », propre ou usée, ainsi que sur sa qualité. Son sens de l'observation l'a conduit à constater que, selon les cas, les eaux étaient acides ou alcalines et que, selon leur qualité, elles permettaient le développement de tel ou tel type de microorganisme ou de végétation. Il développa alors le concept de « qualité du terrain » pour l'eau. Il mit ainsi au point une grille de lecture et un appareil, le « bioélectrinogramme », classant les terrains possibles en quatre types. Voyons le schéma qui suit :



Les quatre milieux définis par C. Vincent
Les champs « réducteurs/chaud » et « oxydés/froids »

Constatant que le corps humain est lui-même composé d'eau pour plus de 80 %, son intelligence pratique le fit rapidement élargir ces principes à l'homme. Dès 1948, Claude Vincent crée la Bioélectronique, méthode permettant d'analyser le terrain biologique de tout individu. De 1955 à 1960, il professa à l'École d'Anthropologie de Paris, donnant des cours sur « l'eau, les maladies, le cosmos ». C'est à nouveau un chercheur avec une vision globale qui a su proposer une meilleure lecture de la vie… Son appareil, le bio-électrinogramme, donna enfin une réalité scientifique à la notion de terrain, chère à Hippocrate ou même à Claude Bernard, le « père » de la médecine moderne qui finit lui-même par reconnaître que *« le microbe n'est rien, le terrain est tout »*.

Le concept de Bioélectronique

La Bioélectronique permet d'analyser les milieux liquides d'après leurs potentiels biophysiques à travers trois données fondamentales :

– le pH ou potentiel hydrogène,

– le rH2 ou potentiel d'oxydoréduction (réduction hydrogène),

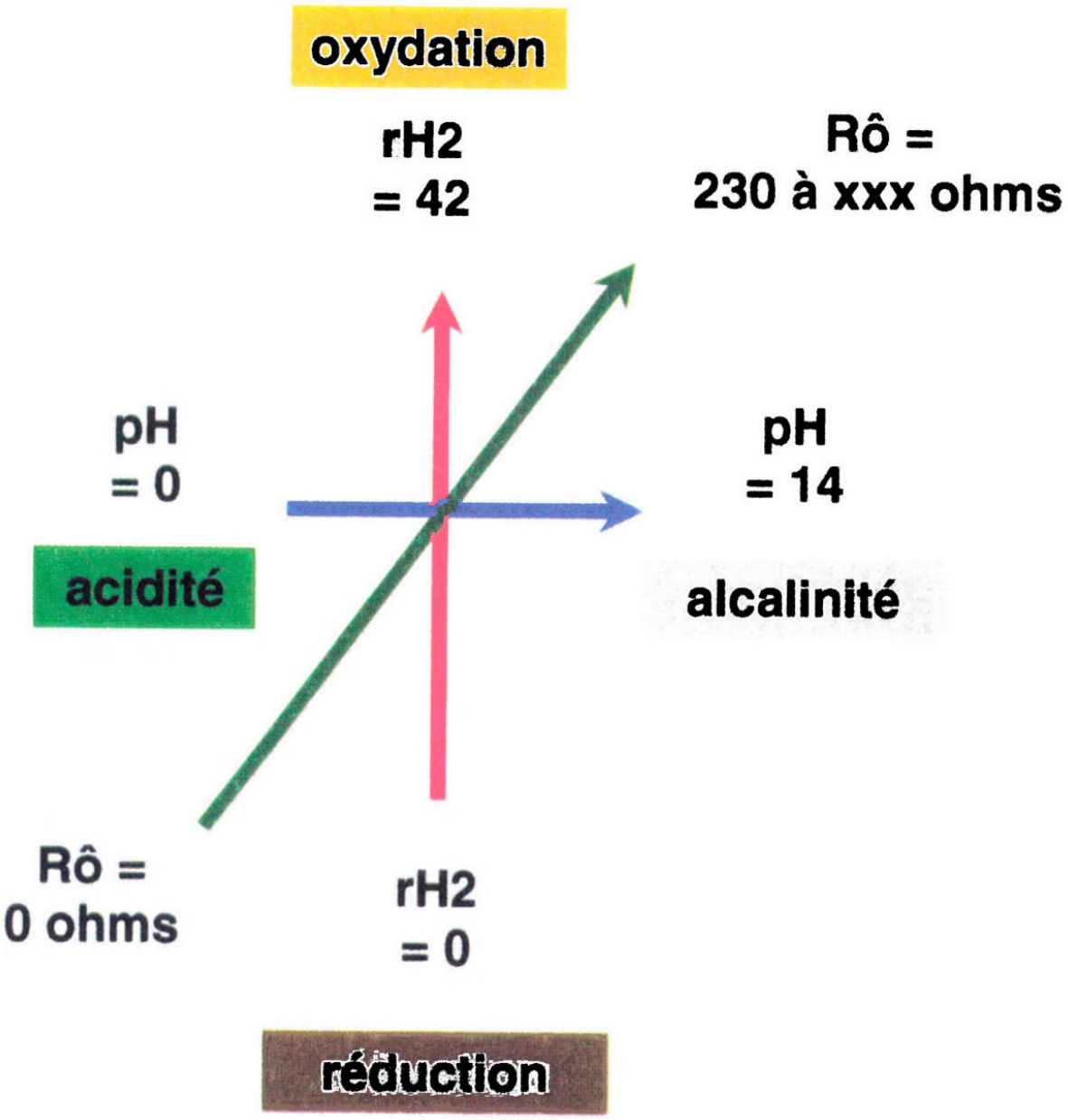
– le rô ou potentiel de résistivité (résistance d'un corps ou d'un produit au passage d'un courant électrique).

Elles vont de 0 à 14 pour le pH, de 0 à 42 pour le rH2 et de 0 à plusieurs milliers d'ohms pour le rô. Elles peuvent être placées comme suit sur le graphique ci-contre. Sur ces axes, Claude Vincent a réparti les quatre types de terrains (acide ou alcalin, réducteur ou oxydant), propices à certaines formes de vie. Restons simples ! Ces trois données permettent de mesurer les potentiels biologiques du corps humain à travers les « eaux » qu'il contient et qui sont au nombre de trois :

– l'urine est « l'eau libre »,

– le sang est « l'eau circulante »,

– la salive est l'eau « liée ».



Les trois mesures définies par C. Vincent

Claude Vincent a constaté que, pour un individu en bonne santé, les valeurs relevées pour ces trois eaux étaient les suivantes :

	pH	rH2	rô
Sang	7,2	21	210
Salive	6,5	22	140
Urine	6,8	24	30

Le plus ou moins grand éloignement de ces valeurs « normes » signe la présence d'un terrain propice à la maladie.

On peut, ici comme en énergétique, par une bonne connaissance du terrain, prévoir la maladie : en effet, ces valeurs se dégradent toujours avant que le symptôme n'apparaisse.

Prenons par exemple les valeurs bioélectroniques associées au terrain cancéreux. Elles sont les suivantes :

	pH	rH2	rô
Sang	7,8	29	120
Salive	6,1	30	230
Urine	5,0	12	100

Il est intéressant de constater la « logique » énergétique qui existe : rô est représentatif de la résistivité, c'est-à-dire de la « non-conductivité électrique ». Or, que constate-t-on ? Chez un individu en bonne santé, le sang, qui est le liquide « porteur de vie », est celui qui a le rô le plus fort et l'urine, qui est le liquide porteur de mort (puisqu'il est chargé en toxines), est celui qui a le rô le plus faible. Chez un individu atteint d'un cancer, on peut constater une incroyable inversion des proportions, le sang ayant un rô qui s'effondre alors que ceux de l'urine et de la salive montent en flèche.

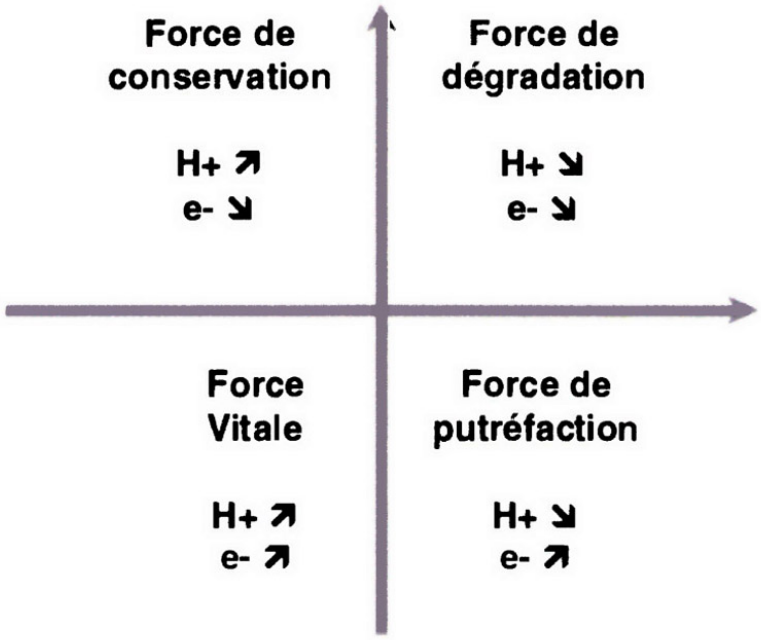
Lorsque l'on sait que le rô du clou de girofle est de 4 000 ohms ou celui de la menthe poivrée de 3 000 ohms, on peut imaginer la puissance de vie que cela signifie… On sait parallèlement qu'en associant des HE, le rô du mélange obtenu n'est pas celui de la somme des rô individuels mais qu'une « synergie » multiplie de façon

exponentielle cette résistivité. On peut alors imaginer ce qu'elles apportent sur le plan énergétique ! En cela, les HE peuvent être qualifiées d'eu-biotiques (c'est-à-dire qu'elles peuvent redonner un potentiel de circulation de vie). Cela ne signifie pas que l'on va traiter un cancer avec de l'HE de Clou de girofle. Ces données ne sont présentées qu'à titre illustratif.

Enfin, chacun des quatre terrains définis par Claude Vincent est porteur d'un échange électromagnétique avec son environnement. En effet, par exemple, le milieu « acide réducteur », de même que le milieu « alcalin réducteur », captent des électrons dans l'environnement. Cela leur donne une tendance à créer une « charge positive » et cette charge produit un champ « chaud » (c'est-à-dire un champ dont la température s'élève). À l'inverse, les milieux « acide oxydé » et « alcalin oxydé » libèrent des électrons et créent un champ « froid », dont la température baisse. Ces échanges sont eux-mêmes associés à une « force vitale », définie par Claude Vincent (voir schéma suivant).

Libérateur d'électrons
==> crée une charge négative

FROID



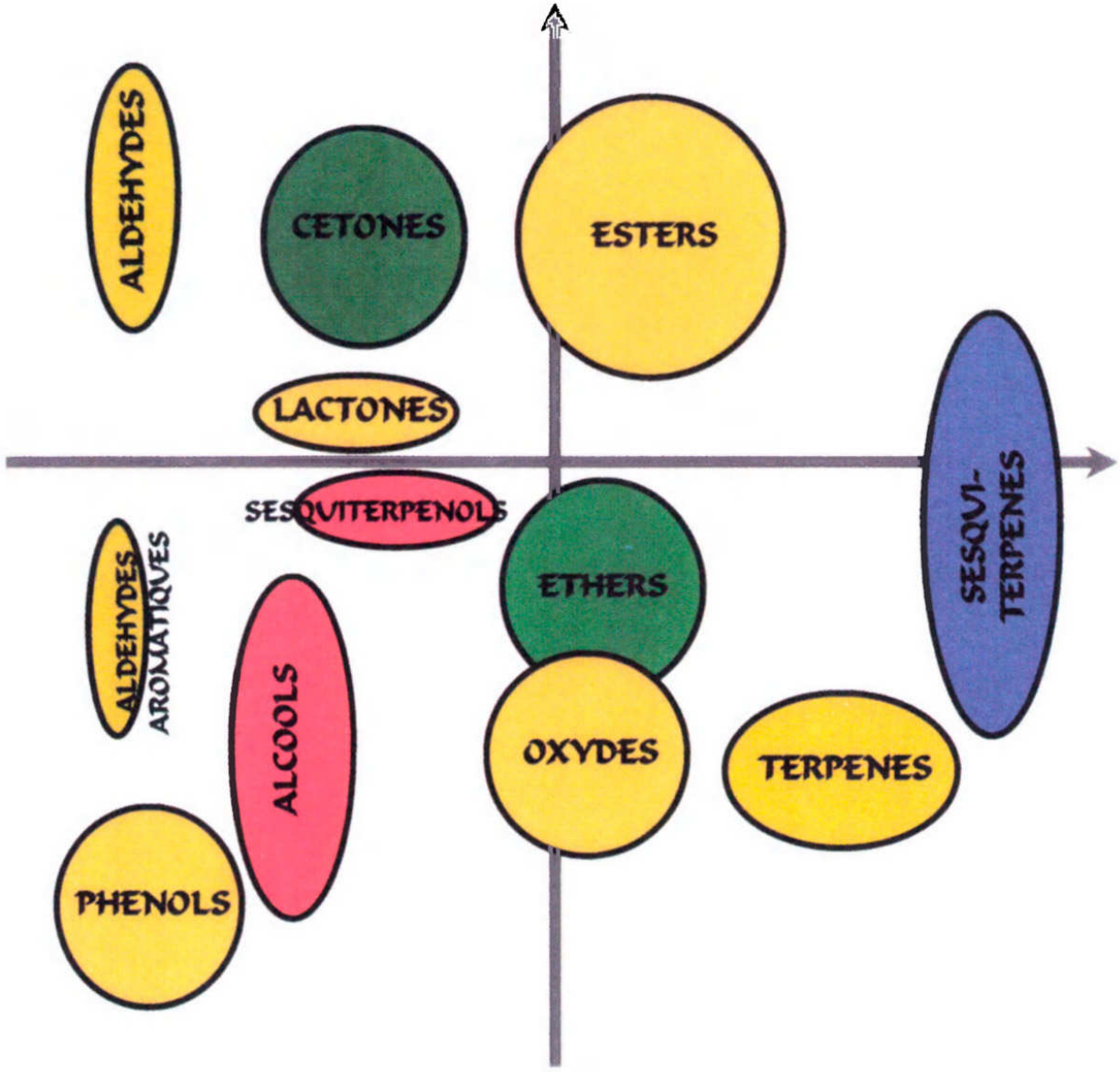
Capteur d'électrons
==> crée une charge positive

CHAUD

Échanges électromagnétiques propres à chaque milieu

Échanges électromagnétiques propres à chaque « milieu »

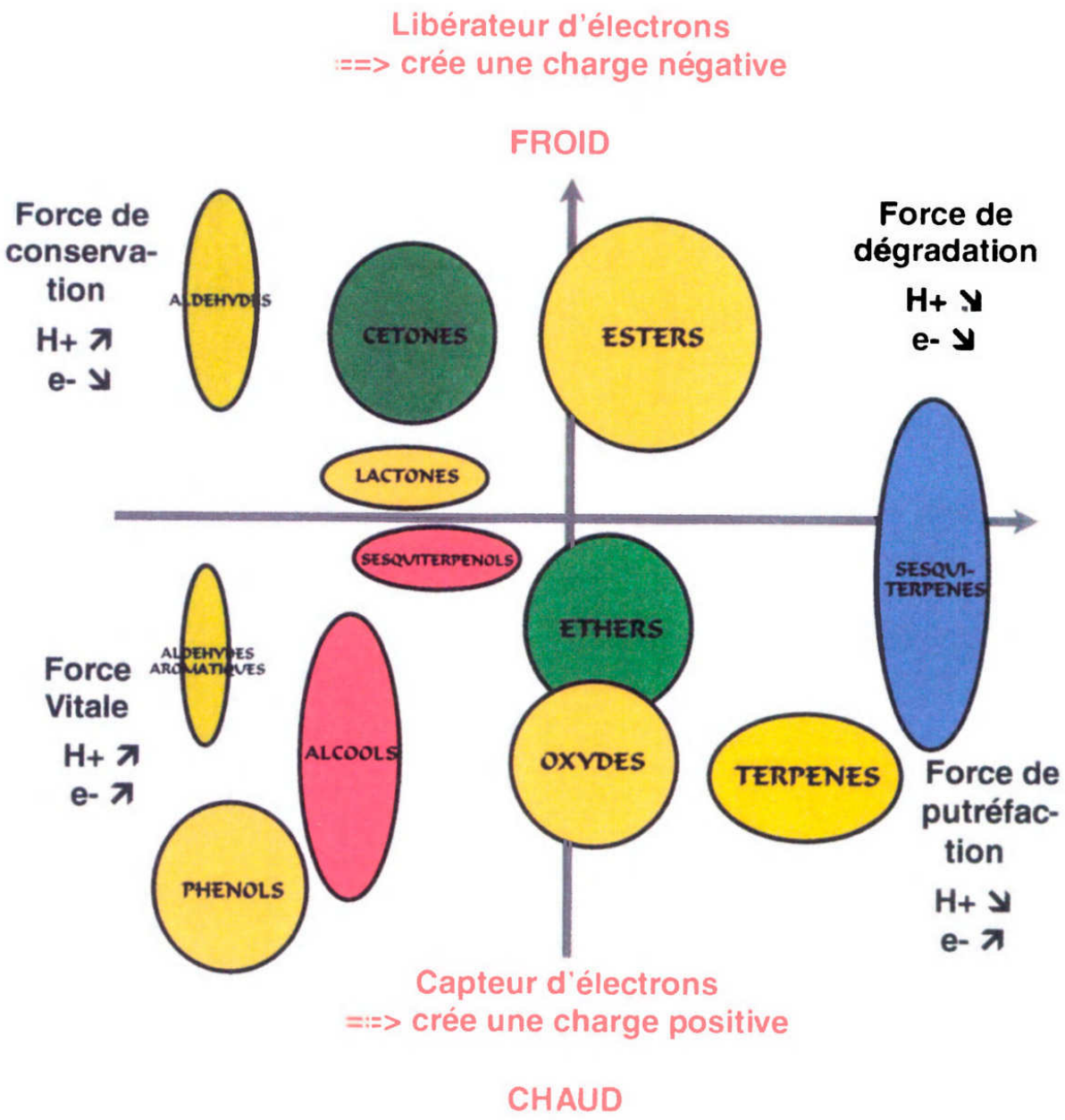
L'intérêt de cette « grille » de lecture est majeur car elle va nous permettre, du fait des dynamiques et des tendances propres à chacune de ces forces associées aux quatre milieux, d'établir une cartographie extraordinaire des molécules composant chacune des HE. Voyons l'illustration qui suit. Cette illustration nous permet de constater que les différents types de molécules que l'on peut rencontrer dans la composition d'une HE se répartissent sur l'ensemble des quatre « terrains », selon leur propre niveau « électrique ». Ce positionnement nous permet d'obtenir une cartographie qui est à la base même de tout notre concept.



Cartographie moléculaire selon le référentiel électrique

Cartographie bioélectronique des HE

Allons plus loin. Si l’on se réfère aux données électroniques et thermiques, on peut observer des faits passionnants. Plaçons d’abord les molécules dans le schéma des différents milieux électriques que nous avons vus précédemment. À partir de ce positionnement, nous allons pouvoir nous appuyer sur les niveaux de « chaleur » et électromagnétiques de chaque milieu pour faire un premier lien avec la lecture « énergétique » (voir schéma suivant).



Le positionnement spatial selon le référentiel électrique

Le milieu réducteur (partie inférieure du schéma), qui capte les électrons, est de nature « positivante » et le milieu oxydant (partie supérieure du schéma) qui libère ces mêmes électrons est de nature « négativante ». Le milieu réducteur est plutôt « chaud » alors que le

milieu oxydant plutôt « froid ». Ce simple constat devient intéressant si nous le rapportons au système énergétique oriental.

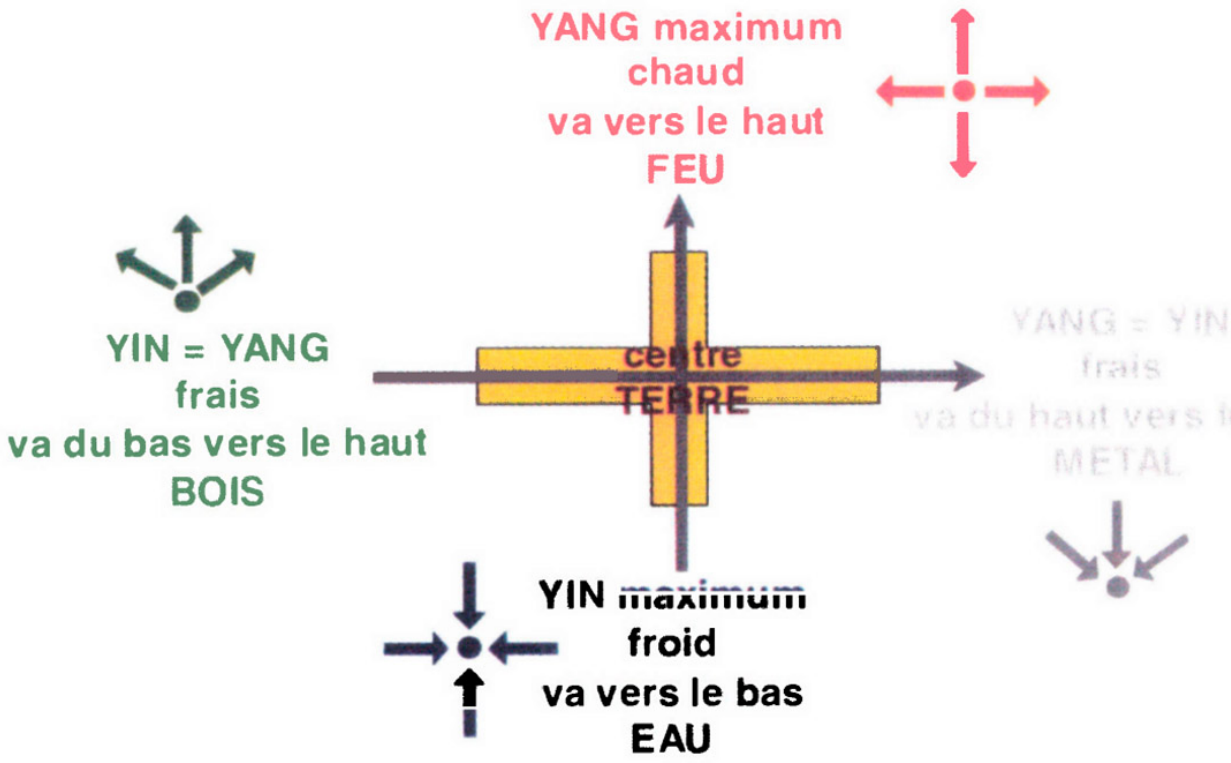
En effet, dans le système oriental, les caractéristiques « chaud » + « positivant » sont associées au Yang et les caractéristiques « froid » + « négativant » sont associées au Yin. Nous obtenons ainsi le premier lien possible entre le référentiel électrique et le référentiel énergétique oriental.

Ce premier lien va nous permettre de poursuivre et de découvrir comment calquer directement les caractéristiques électromagnétiques des HE sur les Principes Énergétiques. Pour cela, revenons ensemble plus précisément sur les caractéristiques fondamentales du référentiel énergétique.

Le référentiel énergétique

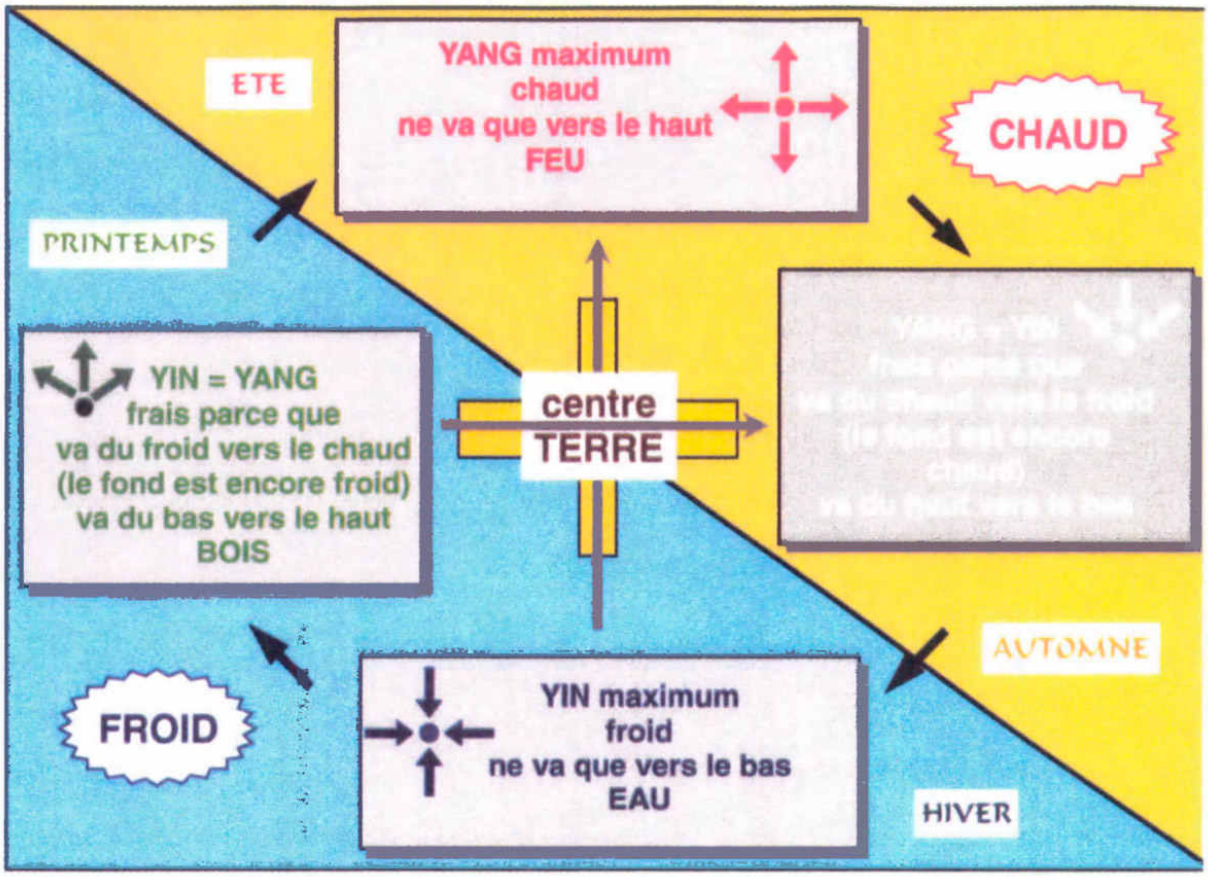
Nous venons donc d'établir un premier lien entre le référentiel électrique et le Yin et le Yang. Or, ces deux dynamiques énergétiques sont à la base même du référentiel oriental des Cinq Principes (Feu, Terre, Métal, Eau et Bois), présenté dans le deuxième chapitre de ce livre.

Chacun de ces Principes est porteur d'une dynamique énergétique, d'une tendance directionnelle et d'une donnée calorique qui lui sont propres, ainsi que nous le rappelle le schéma suivant.



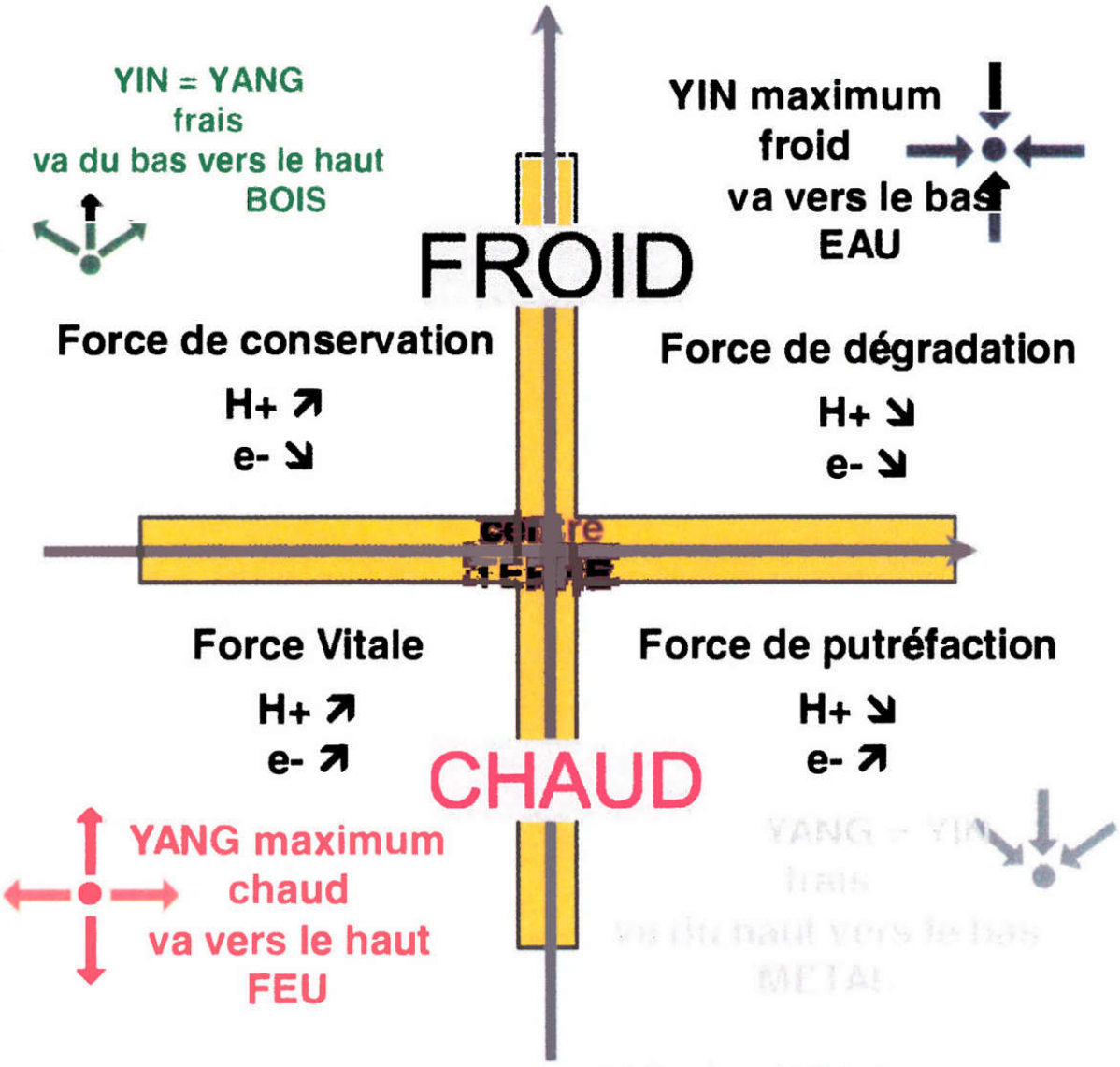
Les Cinq principes et leurs dynamiques caloriques et spatiales

Ces dynamiques prennent un sens plus précis lorsqu'on les associe aux quatre saisons et à leurs dominantes thermiques. Certes, le printemps est une saison plus chaude que l'hiver. Cependant, il s'agit d'une saison « froide » car son fond climatique est encore porteur de la froideur de l'hiver. Le sens commun nous le dit très bien à travers l'adage « en avril, ne te découvre pas d'un fil ». Par conséquent, les deux Principes, Eau et Bois, associés à l'hiver et au printemps, correspondent à la « dimension froide » de l'année. Un constat équivalent peut être fait avec l'automne. Il s'agit certes d'une saison plus froide que l'été, mais il s'agit cependant d'une saison « chaude ». Le fond climatique de l'automne est en effet encore porteur de la chaleur de l'été. Par conséquent, les deux saisons, été et automne, appartiennent à la dimension « chaude » de l'année. Nous pouvons illustrer cette idée à travers le schéma suivant :



Le positionnement spatial selon les Cinq Principes et les dynamiques associées

En reprenant le référentiel électrique (avec ses dynamiques propres et son positionnement spatial) et en le calquant sur celui des Cinq Principes, nous obtenons alors le schéma ci-après :



Dynamiques associées : référentiel électrique/Cinq Principes

Le schéma obtenu permet de découvrir une intéressante similitude entre les dynamiques des deux référentiels électrique et énergétique. La seule différence apparente réside dans le positionnement spatial.

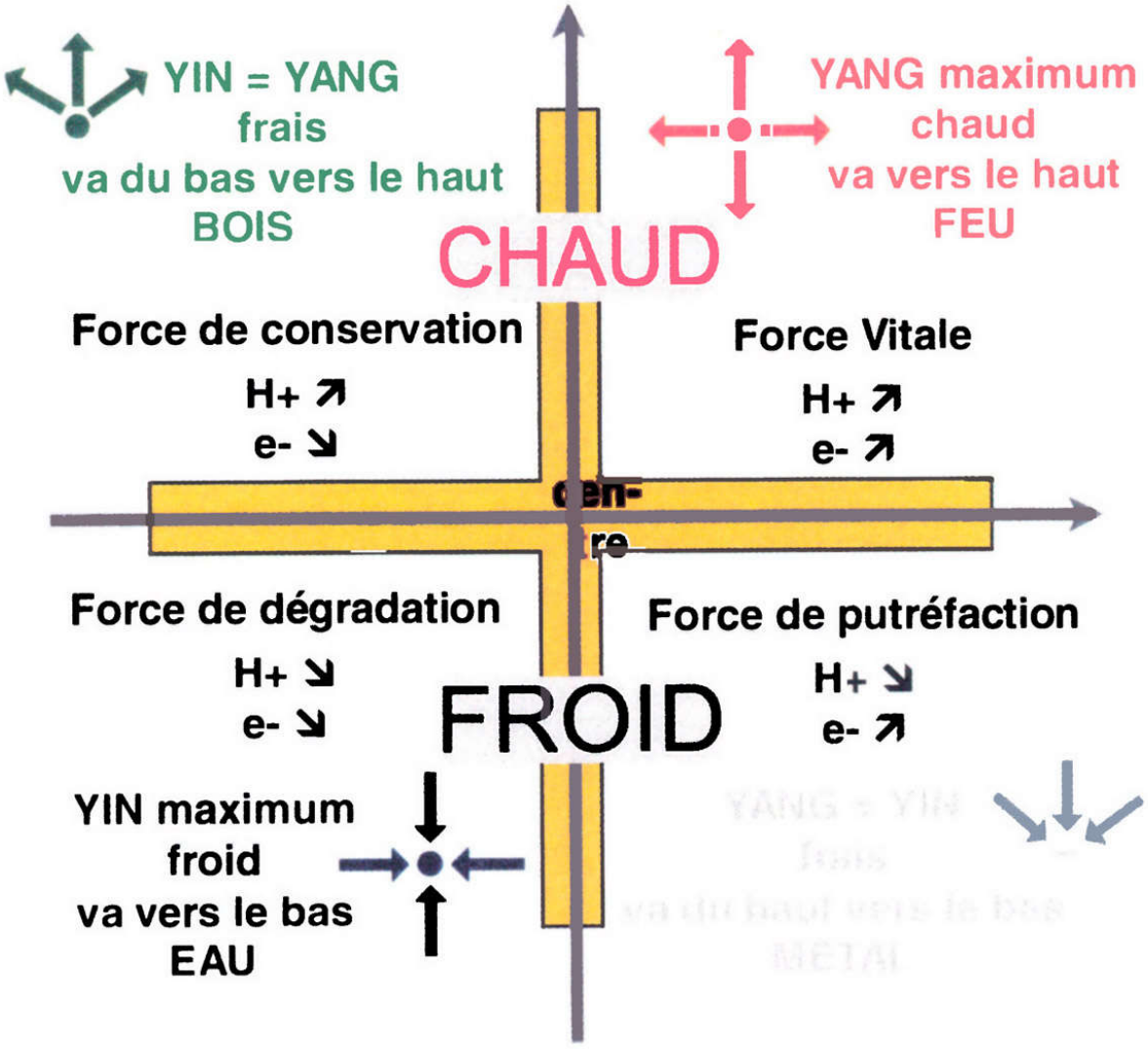
L'exemple le plus concret et le plus explicite de cette inversion de positionnement spatial entre l'Orient et l'Occident est celui des cartes géographiques.

En Occident, le Nord se situe en haut de la carte et le Sud en bas. La référence est le positionnement géographique, le visible, le perceptible et, effectivement, le nord de la terre se situe bien « en haut » par rapport à l'équateur.

En Orient, le Nord est en bas et le Sud en haut. L'Orient prend en effet en compte la dynamique énergétique associée au point cardinal et à toutes ses composantes. Le Nord est plutôt froid (par conséquent Yin) puisque, dynamiquement parlant, le froid descend et il se situe « en bas » sur les cartes. Le Sud, quant à lui, est plutôt « chaud » puisque, dynamiquement parlant, le chaud monte et, par conséquent, il est placé « en haut » sur les cartes chinoises. La référence est ici non pas le visible mais le « subtil ».

Comme nous souhaitons, pour notre démonstration, nous appuyer sur le référentiel énergétique, nous allons présenter notre schéma selon le positionnement « oriental » afin qu'il soit conforme aux dynamiques qui lui sont propres. Nous obtenons alors le nouveau schéma ci-contre.

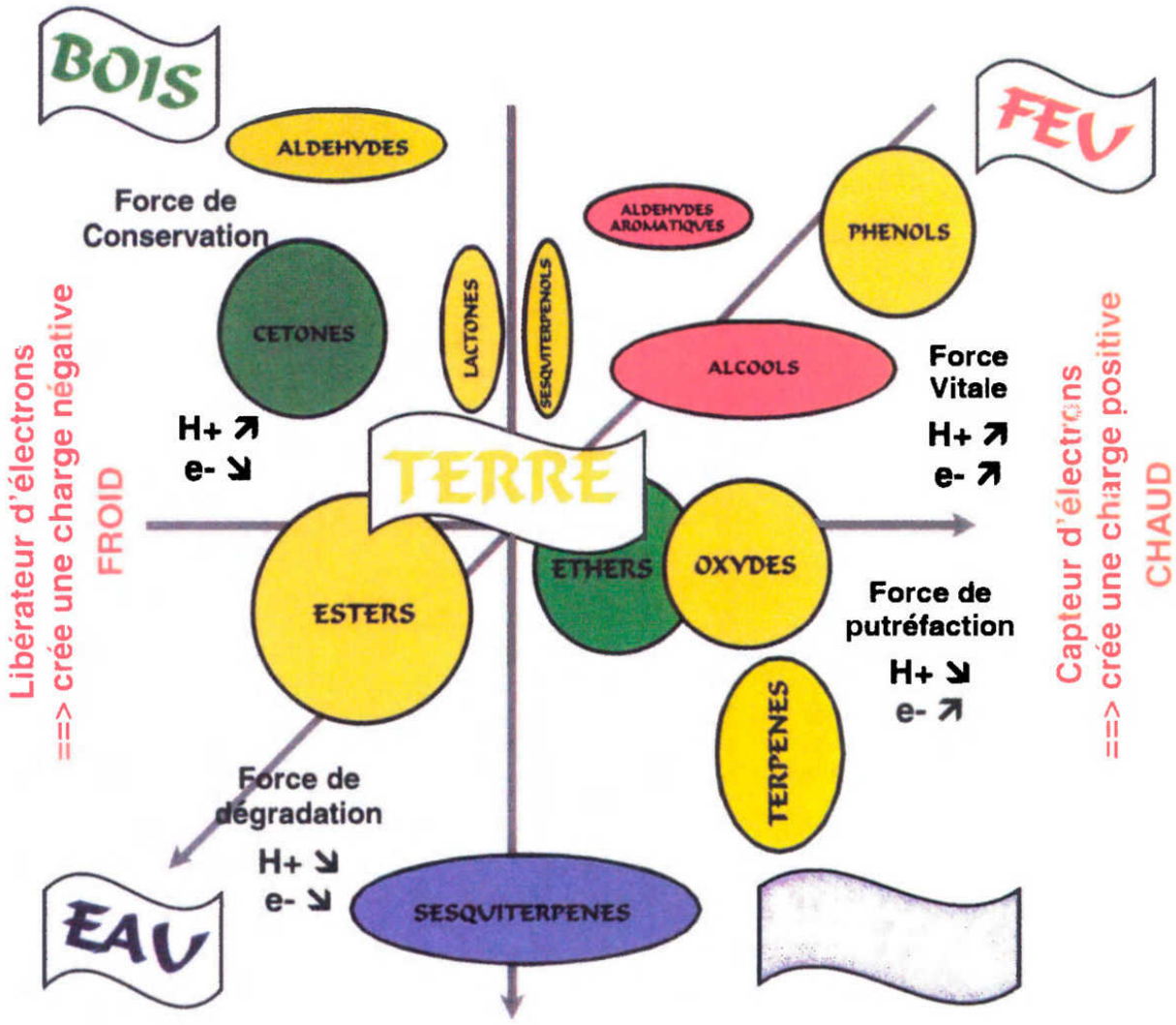
Ce retournement spatial s'applique à toutes les « cartographies moléculaires » des HE. Ainsi, un regard rapide va nous permettre d'identifier immédiatement à quelle dynamique énergétique appartient telle ou telle HE. En effet, si l'on constate qu'une HE possède une structure moléculaire très chargée en esters (comme la Gaulthérie, par exemple), nous pourrons voir aussitôt qu'elle va avoir une forte action sur le Principe de l'Eau et sur le méridien des Reins qui est associé à ce Principe.



Dynamiques associées : référentiel électrique / Cinq Principes selon le positionnement « oriental »

Cette nouvelle lecture, présentant la Terre au centre, nous donne très clairement « l'appartenance » de la composition biochimique d'une HE à un Principe ou à un autre. La cartographie moléculaire que nous obtenons figure en page suivante.

On voit de quelle façon il devient possible, lorsque l'on a la cartographie des HE, de repérer et d'associer le Principe énergétique auquel elles appartiennent.



Cartographie moléculaire selon le référentiel des Cinq Principes

Il devient alors intéressant de pouvoir considérer ces HE comme des « aiguilles d'acupuncture », des porteuses de messages vibratoires, des diapasons énergétiques que l'on va pouvoir utiliser non plus de façon symptomatique mais énergétique. Leur but ne sera plus de lutter contre un symptôme mais de reparamétrer la fréquence d'un terrain déséquilibré. Leur utilisation se référera, non plus à l'action directement organique et symptomatique des molécules qui les composent mais à celle, plus « subtile », de leur structure

vibratoire (énergétique), redynamisant ainsi un terrain, un méridien énergétique, qui gère la fonction ou l'organe touchés et leur redonnant leur propre capacité de « guérison ».

À partir de l'ensemble des HE connues, nous allons pouvoir sélectionner et classer celles dont la structure moléculaire est d'une dynamique équivalente, directement ou indirectement, à celle d'un Principe Énergétique ou d'un méridien. Ceci va nous permettre d'élaborer une « trousse phyto-énergétique », composée de mélanges d'HE, spécifiquement adaptés au rééquilibrage de chaque Principe énergétique et de chaque méridien.

---

1. Voir *Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, de M. Odoul, Albin Michel, 2002.

4

Constituer sa trousse phyto-énergétique

De même que nous avons tous quelques remèdes « miracles » ou utiles pour chaque moment de l'année dans un placard de notre salle de bains, nous allons nous constituer une trousse phyto-énergétique.

En dehors du symptôme (physique ou psychologique) qui nous concerne à un instant T, les quelques HE de cette trousse de base permettent de réguler tous les déséquilibres énergétiques au quotidien. Un outil indispensable et sans risque, si on l'utilise selon les recommandations qui sont faites.

En appliquant les mélanges que nous vous préconisons sur des zones précises, vous pourrez ainsi redynamiser un ou plusieurs méridiens. Par incidence directe, vous atteindrez également les organes ou fonctions associées, tant sur le plan métabolique que sur le plan psychologique.

Notre approche consiste à appliquer des mélanges de quelques gouttes d'HE sur des zones à l'extrémité du corps (pieds et mains, aboutissements ou sources des méridiens énergétiques). Du fait du faible dosage dont le phyto-énergéticien a besoin, les risques de toxicité liés aux principes actifs sont considérablement réduits. Ce n'est pas pour autant une pratique sans risque : des applications sont à éviter dans certains déséquilibres de santé.

Les HE que nous vous proposons pour la trousse phyto-énergétique ont été choisies pour leur équilibre dynamique général, en résonance la plus juste avec celle de chaque Principe et de chaque méridien. Cette résonance peut être lisible directement (à travers le positionnement moléculaire de l'HE dans le référentiel énergétique ainsi que nous l'avons montré dans le chapitre 3). Elle peut également l'être indirectement, en utilisant notamment un mode

d’action rapproché des lois interactives (Engendrement ou Inhibition). Cet usage peut permettre d’agir sur une énergie en excès par exemple (trop de Feu ou trop d’émotion ou de passion) en tonifiant celle qui la contrôle (dans notre exemple, l’Eau qui contrôle le Feu). Cet usage indirect concerne davantage l’usage professionnel que celui du grand public au quotidien.

Les HE ont été sélectionnées, grâce à la compétence passionnée de Elske Miles, en fonction de leur cohérence « olfacto-moléculaire ». En effet, les huiles sont composées de molécules qui vibrent à l’unisson d’un Principe ou d’un méridien. Mais il peut arriver, comme cela se produit également entre certains points d’acupuncture, que certaines HE produisent entre elles une « synergie conflictuelle » sur le plan olfactif (produisant une odeur agressante ou désagréable) ou moléculaire (des molécules qui « s’annulent »). Dans ce cas, ces HE ne peuvent être utilisées ensemble.

Nous vous rappelons enfin que les HE, comme tout système énergétique, se potentialisent mutuellement et que leurs résistivités (le rô dont nous avons parlé dans le chapitre sur le référentiel électrique, p. 128) se multiplient de façon exponentielle. Nous avons, pour toutes ces raisons, systématiquement limité à trois le nombre d’HE sélectionnées pour chacun des Principes et méridiens. La quantité ne saurait ici servir la qualité, au contraire : les mélanges proposés apportent un effet potentiel maximal.

Comment fonctionne la trousse phyto-énergétique ?

Les molécules aromatiques sont perçues par le nez et captées par la peau. Ce double niveau de perception des huiles par le corps – les principes actifs traversent la peau et les muqueuses, tout en stimulant l'odorat – renforce leur efficacité.

La peau est un véritable « cerveau étalé » comptant plus de 700 000 capteurs nerveux. Elle transmet de ce fait les messages aromatiques, par le biais des « neurones de connexion », à l'encéphale (siège de la conscience). C'est cette particularité qui permet aux HE de pénétrer jusqu'à la structure des méridiens d'acupuncture et d'en rééquilibrer l'énergie.

Les HE sont lipophiles, c'est-à-dire qu'elles pénètrent aisément les différentes couches de la peau et atteignent les capillaires sanguins en quelques secondes. La voie d'administration la plus courante des HE – l'application externe – est par conséquent très efficace (la voie orale présente des risques de toxicité plus élevés que l'application cutanée).

Vous pouvez appliquer les HE à l'état pur sur la peau (attention : certaines HE comme la Cannelle ou l'Origan, sont irritantes). Il faut néanmoins être prudent car, à l'état pur, les HE, riches en phénols et

aldéhydes aromatiques, sont dermocaustiques (elles brûlent la peau).

La seconde méthode, plus simple, consiste à les diluer dans une huile végétale pure et naturelle. Vous pouvez pour cela, selon votre sensibilité à la texture et à l'odeur des huiles grasses, choisir indifféremment l'huile d'amande douce, de pépins de raisin, de tournesol ou encore l'huile de germe de blé avant de les appliquer sur la peau.

Pour les applications phyto-énergétiques, nous privilégierons certaines zones. Les extrémités des membres (les jambes et les bras) sont la zone où les différents méridiens énergétiques connus en acupuncture circulent le plus en « surface », donc sont le plus rapidement atteignables. Ces « zones » (vers les poignets et vers les chevilles) sont celles où l'énergie est la plus facile à travailler. La MTC considère que les points majeurs d'action se situent toujours, du fait de leur plus grande accessibilité, entre les coudes et l'extrémité des doigts ou derrière les genoux et à l'extrémité des orteils.

C'est la raison pour laquelle nous avons déterminé des zones d'application se situant soit au niveau des poignets et des doigts, soit au niveau des chevilles et des orteils.

Mise en garde

■ L'utilisation à bon escient des HE peut faire merveille, en particulier dans le cas où d'autres thérapeutiques ont échoué. En revanche, leur utilisation anarchique peut exposer à des incidents lourds de conséquences. Les HE, de composition chimique souvent très complexe, constituent en effet des médications réactives, puissantes et d'une richesse thérapeutique insoupçonnée. « Produit naturel » ne signifie pas « produit anodin ». Bien au contraire ! Il est par conséquent fondamental de respecter scrupuleusement les doses prescrites sur les préparations générales (un excès n'apporte rien de plus sur le plan thérapeutique mais peut, au contraire, causer des effets indésirables) ou de faire appel à un professionnel sérieux formé à l'aromathérapie.

■ Toute maladie grave ou chronique nécessite un suivi médical. Nous aurons l'occasion de revenir sur cette précaution. Cette réalité fait tout l'intérêt de cet ouvrage et du concept inédit qu'il propose : l'usage « énergétique » des HE rend le risque de leur utilisation quasi inexistant. Nous n'allons plus les utiliser de façon symptomatique (comme des médicaments) mais comme de véritables aiguilles d'acupuncture, allant agir sur le terrain et sur le déséquilibre qui s'y manifeste. Utilisant le caractère vibratoire des HE pour redynamiser des systèmes défaillants, nous allons ainsi agir autant sur le fait physique que psychologique.

Les conditions d’usage et d’application

L’usage de la trousse énergétique est de type énergétique. La MTC, le Shiatsu et les approches énergétiques dans leur ensemble (considérées au niveau européen comme des « médecines non conventionnelles ») sont des « médecines » hygiénistes, c’est-à-dire qu’elles se préoccupent de l’état de santé plus que de la maladie.

Par conséquent, les HE proposées seront utilisées comme des rééquilibrants de terrain dans le but de renforcer les structures énergétiques du sujet. On pourra ainsi, par exemple, renforcer l’énergie des poumons avant l’hiver, calmer celle du foie en cas d’allergies au printemps ou encore celle de la rate en cas de problèmes de cycle hormonal. Le principal intérêt des mélanges proposés réside dans le fait qu’ils sont « équilibrants », c’est-à-dire ni excitants ni dispersants. Ils redonnent à l’Énergie de chaque Principe et de chaque méridien son « la », lui permettant de se reparamétrer spontanément et de retrouver son harmonie et sa mélodie naturelles.

L’usage phyto-énergétique ne présente que des avantages. En effet, l’application des mélanges va se faire sur le trajet des méridiens concernés, sur des zones qui se situent vers les extrémités des bras ou des jambes. Cette façon de procéder évite tous les risques éventuels (allergies, mauvais choix ou usages

dangereux en cas de prises ou d'applications d'HE ayant des contre-indications, etc.) Il faudra toujours éviter les huiles irritantes.

Le mélange propre à chaque Principe énergétique et à chaque méridien peut aussi être utilisé à titre préventif lors de la saison qui lui correspond. Cela permet au sujet d'équilibrer ses qualités vibratoires et de mieux résister aux conditions environnementales (climat, ambiance, stress, etc.).

L'intérêt du caractère « rééquilibrant » des mélanges d'HE proposés réside dans le fait qu'il n'est pas nécessaire d'établir de diagnostic organique ou énergétique. Il suffit de prendre en compte le ou les organes concernés par la manifestation pour choisir le mélange qui leur correspond.

On peut illustrer cela avec les poumons que l'on doit associer, en cas de grippe, au gros intestin. En effet, il est fréquent que cette affection entraîne des retards à la selle. Il en est de même au niveau psychologique où il faudra prendre en compte l'énergie associée au problème rencontré comme, par exemple, l'énergie du foie pour des cauchemars fréquents ou celle de la vésicule pour des colères répétitives (pour faire les liens entre la physiologie, la Biosphère et la Psychologie, vous vous reporterez au deuxième chapitre).

Il peut parfois arriver qu'un symptôme se retrouve dans deux méridiens ou deux Principes. Dans ce cas, le lecteur doit s'interroger davantage. La convergence de certains éléments – non liés de façon directe à son symptôme –, lui donnera la piste la plus sûre pour choisir le méridien ou le Principe à traiter.

C'est ainsi que la structure de cet ouvrage conduit le lecteur à un travail personnel de réflexion et de recherche. Il faut tourner et retourner les pages pour aller chercher les informations dans les chapitres qui vous concernent. Ce processus est essentiel car il participe à un travail et à une démarche intérieure qui rendent

l'individu acteur et non plus simplement consommateur de « recettes ». Il s'agit d'un processus de reconquête de l'autonomie et de la responsabilité. On y a trop souvent renoncé. C'est vrai pour la santé mais aussi pour l'alimentation (il vaut mieux faire l'effort de lire les étiquettes), c'est vrai pour la télévision (il vaut mieux faire l'effort de sélectionner ce dont on nourrit son esprit), c'est vrai pour les informations que l'on nous donne (il vaut mieux faire l'effort de les vérifier en multipliant les sources).

Dans un usage de type énergétique, nous nous positionnons résolument dans une optique de résolution vibratoire des problématiques (physiques ou psychiques). Par conséquent, il n'est à aucun moment utile (au contraire même) de vouloir « améliorer les choses » en augmentant les doses ou le nombre d'applications. Cette logique de l'urgence et du quantitatif n'est pas en phase avec la vision énergétique. Cette dernière est plus subtile, plus « musicale » : chaque action, à l'instar d'un chef d'orchestre, n'a pour but que de redonner un *tempo* vibratoire à un organe ou à une structure psychique déséquilibrés. Ce mode d'action leur permet de fonctionner correctement à nouveau et non de remplacer ou de soigner une fonction défaillante. Pour cette raison, il est inutile, voire contre-productif, d'appliquer les mélanges proposés sur des périodes longues. Il est préférable de s'en tenir à des durées d'application de 5 à 7 jours.

L'application se fait sur les zones illustrées par les planches ci-après, en massant légèrement 2 à 3 gouttes du mélange adapté au méridien ou au Principe énergétique choisis. Afin de donner au mélange son juste degré de pénétration, nous vous rappelons qu'il faudra associer impérativement les 3 HE sélectionnées à une huile végétale, dans une proportion de 90 % d'huile végétale et de 10 % de mélange des 3 HE (parfois 95 % d'huile végétale et 5 % de

mélange des 3 HE). Cette forte proportion d’huile végétale freine la pénétration du mélange et permet aux HE de produire leur effet à la profondeur exacte. Les symptômes importants doivent être diagnostiqués et suivis par un médecin (voir la mise en garde, p. 147).

La trousse des HE associées aux Cinq Principes

Certaines HE ont des caractéristiques moléculaires ou dynamiques qui permettent de les relier sans hésitation à chacun des Cinq Principes. Cette relation nous permet ainsi de les utiliser pour rééquilibrer, au cas par cas, leur dynamique générale. C'est le cas, par exemple, lors d'un déséquilibre saisonnier, pendant lequel le Principe associé peut être fragilisé (états allergiques au printemps, grand froid d'hiver, etc.). Ce peut être également le cas lorsque l'on constate la dominance ou l'insuffisance d'une tendance psychologique associable à un Principe (par exemple, colère récurrente = Principe du Bois, manque de volonté = Principe de l'Eau…).

Les huiles sélectionnées dans les mélanges ci-après ont une action privilégiée sur chaque Principe. Chaque mélange doit être élaboré sur la base d'une huile végétale comme, par exemple, l'huile de tournesol, d'amande douce, de pépins de raisin, de germe de blé ou encore de noisette (de qualité vierge et 100 % naturelle). Les proportions sont de 90 % pour l'huile végétale et de 1 à 6 % pour chaque HE, selon le mélange. Le pourcentage pour chaque huile est indiqué en gras. Il n'est pas nécessaire de faire préparer une grande quantité de mélange.

Un flacon de 5 à 10 ml est amplement suffisant sauf pour un usage professionnel. Pour un usage au quotidien, il est préférable de faire préparer le mélange par un professionnel (herboriste, pharmacien, professionnel en aromathérapie). Les professionnels peuvent réaliser eux-mêmes leur mélange, sur la base des proportions données.

La trousse « Principe » est la moins liée au symptôme et la plus liée au terrain de l'individu. Elle est par conséquent utile toute l'année, indépendamment des « crises » (maladies ou chocs émotionnels). L'application du mélange Principe se fait toujours sur les zones liées aux 2 méridiens associés au Principe, 1 à 2 fois par jour au maximum, pendant 5 à 7 jours maximum.

Nous vous rappelons qu'il est absolument impératif de faire un mélange avec les **trois HE indiquées**. On n'en choisira pas deux aléatoirement, sous peine d'inefficacité du mélange. On ne considérera pas non plus que l'HE de Thym Thymol est comparable à celle du Thym Thujanol. De même, l'HE de Romarin et Verbénone n'a pas le même effet énergétique que celle de Romarin tout simple. Respectez donc avec confiance les mélanges précis que nous vous donnons.

Histoires à rêver

Nous avons associé à chacun des Cinq Principes énergétiques ainsi qu'aux deux méridiens curieux une « histoire à rêver ». Pourquoi cette histoire ? La vision de l'Orient est une vision globale, holistique, dans laquelle le symbolique est indissociable du réel et de l'analytique. Dans cette conceptualisation du monde, le cerveau gauche (concret, analytique, logique, rationnel) est en permanence relié au cerveau droit (abstrait, symbolique, émotionnel, irrationnel). Nous avons pu le constater lors de l'étude de chaque Principe. Chacun d'entre eux s'avère être en effet en relation avec des domaines physique, géographique, climatique, alimentaire, etc. (très liés au « cerveau gauche »), mais aussi avec des domaines plus « subtils », comme les émotions, les vertus, etc. (liés au cerveau droit).

Les histoires à rêver qui suivent sont là pour solliciter en vous cette dimension, pour aller réveiller les poètes. Elles suscitent une ambiance, une atmosphère, un sentiment, en prenant appui sur une plante en rapport avec le Principe (sans pour autant appartenir au mélange établi selon d'autres critères).

Les odeurs donnent forme, texture, son et couleur aux souvenirs. Nous avons choisi des HE dont la complexité biochimique donne une structure olfactive à même d'évoquer la dynamique psycho-émotionnelle propre à chaque principe énergétique. Ces « histoires à rêver » ont vocation de relier en nous odeurs et mémoire et de faire parfois exploser, au détour d'un effluve, une joie ou une tristesse qui nous inonde, nous dépasse et donne naissance dans

notre corps à des intensités oubliées. Elles sont des évocations, des sollicitations du pan de notre sensibilité en rapport avec ce même Principe.

Laissez-vous porter par le texte, simplement, et laissez s'ouvrir en vous une dimension où votre esprit touchera à la grâce de l'évocation. Une pensée sereine panse l'âme et aide au soin du corps.

Histoire à rêver du Principe du Bois

Cèdre de l'Atlas *(Cedrus atlantica)*

Les hauts bois, les hurlement. D'un coup jaillit cette colère ancienne – irascible colère qui a dessiné ma jeunesse. Je ne veux pas y retourner, ne veux plus y séjourner. J'entends ce son trop familier qui déclare son état de siège dans ma tête. Ma vie replonge dans un énième état d'urgence. Il aurait suffi que je ne croise pas leur route ce matin du premier mai, fête du travail et fête de Jeanne d'Arc pour l'extrême droite en France.

J'essaie d'échapper à la foule en prenant refuge dans un café italien, place de l'Opéra. Des jeunes hommes brandissant leur appartenance à des groupes extrémistes y entrent avec leurs drapeaux, leurs gueules dures et leurs incohérences.

Je ne veux pas, ne veux plus de cette insupportable incapacité à changer le monde dans lequel nous vivons. À l'intérieur de moi, un combat de titans : les souvenirs de mes larmes juvéniles de révolte se déchaînent contre l'adulte au cœur plus large, plus tolérant que je crois être devenue. Je plonge au fond de moi pour en ressortir forte de ma croyance en l'Homme. Ma colère inonde la haine que l'on nous a enseignée, nous empêchant tout dialogue les uns avec les autres. Je m'invite à leur table, leur fais part de mon expérience de l'intolérance raciale dans mon pays natal et leur transmets mon incompréhension face à leur engagement politique. Les visages restent plus ou moins fermés. Le cri strident de la victoire résonne en moi.

Cedrus atlantica, tu donnes sa structure à la forêt la plus sauvage.

Indomptable justice de la Vie, ton odeur rallume l'espoir dans les cœurs les plus démunis.

Cèdre courageux, fougueux à tout jamais !

Les HE du Principe du Bois

Dans la MTC, la partie de la plante qui correspond au Principe du Bois est la tige de la plante. Sa tendance irrépressible est de s'élever vers le ciel. Parmi les HE ayant la caractéristique vibratoire « Bois », nous trouvons souvent (mais pas systématiquement) des herbes.

- **90 %** Huile végétale
- **6 %** Cèdre de l'Atlas[I] (*Cedrus atlantica*)
- **3 %** Romarin et Verbénone[II] *(Rosmarinus off. verbenoniferum)*
- **1 %** HECT Thym et Thujanol *(Thymus vulgaris thujanoliferum)*

Bois

Histoire à rêver du Principe du Feu

Rose de Damas *(Rosa damascena)*

Nuit d'été, nos corps brunis par la joie d'une vie vacancière au grand air, écrivent des mots d'amour sur la blancheur du lit. Plaisir intense de sentir les draps en lin peser de leur poids subtil sur ma peau. Conscience parfumée à l'intime connaissance de l'autre. Nous remplissons les draps de phrases. La ponctuation se fait comme bon nous semble. Le soleil entre au cœur de la nuit. L'intimité est franche, chaude et ample. Ensemble, nous conjuguons la grammaire fulgurante de l'entente.

L'étendue de son émotion le prend à la gorge : des braises pourpres naissent dans sa poitrine, étreignent sa gorge pour embraser ses joues moites. Le cœur se fait souple. On se regarde dans les yeux. Nos vies s'avèrent généreuses. Voici mon cœur, voici ma vie dévoilée. Je me reconnais dans ce regard brillant et m'y perds. Un secret, un trésor, une révélation ! Savoir aimer la main ouverte, le corps resplendissant, le cœur entier. Éperdument… j'aime. C'est l'accompli à l'œuvre.

Rose, reine sublime, parfaite passion.

Couronne du désir le plus élevé, amour de soi et de son prochain.

Rosa damascena, gardienne de l'intelligence suprême, celle du cœur !

I. *À proscrire chez la femme enceinte et allaitante et l'enfant de moins de 5 ans.*

II. *À proscrire chez la femme enceinte et allaitante, l'enfant de moins de 5 ans et les personnes atteintes de cancers hormonaux dépendants.*

Les HE du Principe du Feu

Dans la MTC, la partie de la plante qui correspond au Principe du Feu est la fleur.

- **90 %** Huile végétale
- **5 %** HECT Marjolaine des Jardins *(Origanum majorana)*
- **4 %** HECT Ylang Ylang *(Cananga odorata)*
- **1 %** HECT Menthe Poivrée[1] *(Mentha piperita)*

Feu

Histoire à rêver du Principe de la Terre

Sauge Sclarée *(Salvia sclarea)*

La lueur ocre des chandelles autour de la bassine en émail fait danser les ombres dans ma chambre. Mon père y a installé la planche à repasser avec la grande bassine dessus. « *Mon enfant, ma sœur, songe à la douceur…* » Cette semaine était une semaine sucrée-salée. C'était la première fois que j'étais éloignée de ma mère, partie à la clinique. Cette semaine, c'était à mon père de se débrouiller avec mes nattes. Il essaya une première fois, puis abandonna me laissant une broussaille sur la tête. Pour préparer l'accueil du bébé, nous sommes allés en ville ensemble – mon père, mon grand frère et moi-même – acheter une bassine, fleurie de rouge et de jaune, dans le quartier chinois de Johannesburg. Ma main dans la grande main charnue, ferme et rassurante de mon père pour traverser la ville, il fallait que je m'habille, c'est-à-dire, que je mette des chaussures. Sinon, pas de *milk shake* en centre-ville.

Ma mère est de retour. Je suis heureuse, émue. Il fait une chaleur humide dans ma chambre. C'est l'heure du bain de mon petit frère qui vient d'arriver chez nous. Nous sommes tous tassés dans ma chambre autour du nouvel arrivé. Cela sent le propre, le sucré du propre. Odeur de la chair d'enfant, du pain cuit. La vapeur rejoint les ombres, tout comme la bonté de ma mère qui lange le petit m'enveloppe. Dehors, il fait nuit. Je suis bien, je peux narguer la nuit. Dans l'ambre de l'intérieur, je n'ai pas peur. Tout à l'heure, les chandelles suivront ma mère. Elle est le centre tamisé de notre foyer. Nous nous mettrons tous autour de la table en bois pour dîner, rire et partager.

Salvia, odeur d'hier sans arrière-pensée.

Salve de toutes les plaies, douceur salvatrice par sa démocratie lente et sûre.

Salvia, sauveur de vies.

---

1. *À proscrire chez la femme enceinte et allaitante et l'enfant de moins de 5 ans. Très agressif pour les muqueuses.*

Les HE du Principe de la Terre

Dans la MTC, la partie de la plante qui correspond au Principe de la Terre est le fruit ou les semences.

- **90 %** Huile végétale
- **5 %** Sauge Sclarée[1] *(Salvia sclarea)*
- **3 %** HETC Basilic *(Ocinum basilicum ssp basilicum)*
- **2 %** Ravinsare Anisé *(Ravensara anisata)*

Terre

Histoire à rêver du Principe du Métal

Inule grecque *(Inula helenium)*

L'heure est grave. À l'approche de la nuit, le soleil sort ses blasons de cuivre, strie le ciel de souvenirs plus glorieux. L'odeur lourde de la séparation – brutale et irrévocable – pèse sur toute la communauté. Frères et sœurs : unis dans la lutte contre un régime barbare, séparés sur ce sol généreux – couleur sang quelle que soit la couleur de la peau –, interdits sous ce ciel sans borne. Souffrir harcèle la respiration, laisse l'âme tâtonner dans l'obscurité ; un aveugle qui cherche sa canne. La douleur oppresse. Une mère hurle sa peine, déchire la nuit.

Jusqu'au lever du jour, les pieds frapperont le sol – violemment, volontairement – comme pour écraser le désespoir dans la terre – terre de poussière, terre de joyaux enfouis. Triste terre, berceau d'un trop jeune mort. Demain, une aube d'acier cicatrisera ce ciel brisé.

Inula, née des larmes d'Hélène arrachée à son homme.

Redoutable guerrière au sabre tranchant, guérisseuse aux vertus sans pareille.

Inule campane, purgatoire de plaies trop brutales, vulnéraire d'âmes endeuillées.

---

1. *À proscrire chez la femme enceinte et allaitante, l'enfant de moins de 5 ans et les personnes atteintes de cancers hormonaux dépendants.*

Les HE du Principe du Métal

Dans la MTC, la partie de la plante qui correspond au Principe du Métal est la feuille.

- **90 %** Huile végétale
- **4 %** HECT Lavande Aspic *(Lavandula spica)*
- **4 %** Pin Sylvestre, aiguilles (*Pinus sylvestris*, aiguilles)
- **2 %** HECT Ravintsara *(Cinnamomum camphora)*

Métal

Histoire à rêver du Principe de l'Eau

Vétiver (racine) *(Vetiveria zizanoïdes)*

Le noir s'étend à l'horizon. Tout a brûlé. *« Ami, entends-tu le vol noir des corbeaux sur nos plaines ? »*

Le bush brûlé grince sous mes bottes comme une barbe de trois jours, me noircit les chaussures et m'assèche le cœur. Ce soir, mon grand-père me raconte encore une fois l'histoire de la poule. L'odeur de cendres du feu éteint prend en otage mon nez et obnubile mes sens. La nuit s'approche avec sa traînée de rêves. Elle annonce la pluie. Demain, il y aura déjà de nouvelles pousses couleur de vie, vert frais.

Enfant, un jour, mon grand-père est sorti dans le brûlé éteint vérifier jusqu'où les flammes avaient exprimé leur rage. À ses pieds noirs, il découvrit un tas calciné. Il le retourna du bout du pied pour libérer un petit poussin… Je n'aime pas qu'il me raconte cette histoire. Chaque fois, elle me serre le cœur, m'émeut et fait naître en moi ce désarroi si particulier qu'impose la grandeur du don dont une mère est capable pour sauver ses petits. La force de l'eau contre la puissance du feu. Après la destruction, le calme, puis le renouveau, la vie, ses joies et ses tourments. Mourir un peu, beaucoup, pour renaître passionnément. *« Ami, si tu tombes, un ami sortira de l'ombre à ta place. »*

Vétiver, odeur de l'éphémère, odeur de nouvelle vie…

Vétiver, mémoire de mort, promesse de vie !

Vétiver : vert éternité.

Les HE du Principe de l’Eau

Dans la MTC, la partie de la plante qui correspond au Principe de l’Eau est la racine. Ceci n’est pas étonnant : le Principe de l’Eau tend vers le bas, tout comme les racines, en puisant l’eau dans les profondeurs du sol, effectuent le mouvement opposé des tiges de la plante tendant vers le ciel.

- **90 %** Huile végétale
- **5 %** HECT Gaulthérie Couchée *(Gaulthéria procumbens)*
- **3 %** Épinette Noire (*Picéa mariana*)
- **2 %** Camomille Romaine *(Chamaemelum nobile)*

Eau

La trousse des HE associées à chacun des 12 méridiens organiques

Pour les mélanges associés à chaque méridien énergétique, nous avons procédé de la même manière que pour ceux associés aux Principes. Un certain nombre d'HE ont des caractéristiques moléculaires ou dynamiques (selon les données obtenues grâce aux référentiels électriques et énergétiques) qui permettent de les relier sans hésitation à chacun des 12 méridiens. Cette relation nous est utile lorsque nous voulons utiliser les HE pour rééquilibrer non pas une dynamique générale de l'un de ces Principes mais une dynamique plus spécifique associée à l'un des 12 méridiens. Cela peut être le cas par exemple lors d'un déséquilibre organique (crise de foie, état grippal, fatigue intellectuelle, réveil récurrent à une heure précise de la nuit, etc.) ou lors d'une tendance psychique (agressivité récurrente, manque de confiance, état dépressif, etc.) propre à l'énergie du méridien.

Les différentes HE proposées dans les mélanges ci-après sont celles qui ont une action privilégiée sur les 12 méridiens organiques. Chaque mélange doit être élaboré, comme pour les mélanges des Principes, sur la base d'une huile végétale comme, par exemple, l'huile de tournesol, d'amande douce, de pépins de raisin, de germe de blé ou encore de noisette (toutes les huiles doivent être de qualité

vierge et 100 % naturelles). Les proportions sont de 90 % pour l'huile végétale et de 0,5 % à 5 % pour chaque HE, selon le mélange. Le pourcentage pour chaque huile est indiqué en gras. Il n'est pas nécessaire de faire préparer une grande quantité de mélange. Un flacon de 5 à 10 ml est amplement suffisant sauf pour un usage professionnel.

Il est possible d'associer les mélanges propres à chaque méridien à ceux propres à chaque Principe. Cet usage peut se faire sans crainte particulière de « conflit » : les mélanges sont appliqués sur des zones nécessairement différentes (le mélange « Bois » sera toujours appliqué sur les zones des méridiens Foie et Vésicule Biliaire). Il est parfois nécessaire de traiter une « tendance saisonnière », comme, par exemple, une déprime récurrente en automne (Principe du Métal) en même temps qu'une difficulté digestive ou des aigreurs d'estomac (méridien de l'Estomac). On peut, de ce fait, appliquer le mélange Métal sur les zones prévues à cet effet (Poumon et Gros Intestin, voir p. 176 et 178), accompagné du mélange Estomac sur la zone qui lui est propre (voir p. 180). Tous les mélanges préconisés étant « équilibrants », la synergie ne pose aucun problème.

Les HE du méridien du Poumon

- **90 %** Huile végétale
- **4 %** HECT Ravintsara *(Cinnamomum camphora)*
- **3 %** HECT Niaouli *(Melaleuca quinquenervia)*
- **3 %** HECT Eucalyptus Radié *(Eucalyptus radiata)*

Les HE du méridien du Gros Intestin

- **90 %** Huile végétale
- **5 %** HECT Lavande Aspic *(Lavandula spica)*
- **4 %** HECT Pin Sylvestre (aiguilles) *(Pinus sylvestris*, aiguilles)
- **1 %** HECT Hysope Couchée (*Hysopus off. decumbens)*

Métal

Les HE du méridien de l'Estomac

- **90 %** Huile végétale
- **4 %** Estragon[I] *(Artemisia dracunculus)*
- **3 %** HETC Basilic *(Ocinum basilicum)*
- **3 %** Ravinsare Anisé *(Ravensara anisata)*

Les HU du méridien de la Rate/Pancréas

- **90 %** Huile végétale
- **5 %** Sauge Sclarèe[I] *(Salvia sclarea)*
- **2 %** Ravinsare Anisé *(Ravensara anisata)*
- **3 %** Romarin et Verbénone[I] *(Rsomarinus off. verbenoniferum)*

Terre

I - I - I. *À proscrire chez la femme enceinte et allaitante, l'enfant de moins de 5 ans et les personnes atteintes de cancers hormonaux dépendants.*

Les HE du méridien du Cœur

- **95 %** Huile végétale
- **3 %** HECT Rose de Damas *(Rosa damascena)*
- **1,5 %** Nard de l'Himalaya *(Nardostachys jatamansis)*
- **0,5 %** HECT Menthe Poivrée[I] *(Mentha piperita)*

I. *À proscrire chez la femme enceinte et allaitante et l'enfant de moins de 5 ans. Très agressif pour les muqueuses.*

Les HE du méridien de l'Intestin Grêle

- **95 %** Huile végétale
- **2 %** HECT Cannelle (écorce)[I] *(Cinnamomum verum*, écorce)
- **1,5 %** HECT Thym Thymol[I] (*Thymus vulg. et Thymol)*
- **1,5 %** HECT Sarriette des Montagnes *(Satureja montana)*

Feu

I - I. *À proscrire chez la femme enceinte et allaitante et l'enfant de moins de 5 ans. Dermocaustique.*

Les HE du méridien de la Vessie

- **90 %** Huile végétale
- **4 %** Camomille Romaine *(Chamaernelum nobile)*
- **4 %** Ciste Landanifère et Pinène (*Cistus landaniferus)*
- **2 %** HECT Clou de Girofle[I] *(Eugenia caryophyllata)*

I. *À proscrire chez la femme enceinte et allaitante et l'enfant de moins de 5 ans. Dermocaustique.*

Les HE du méridien du Rein

- **90 %** Huile végétale
- **4 %** Épinette Noire *(Picea mariana)*
- **3 %** HECT Gaulthérie Couchée (ou « winthergreen ») *(Gaultheria procumbens)*
- **3 %** HECT Immortelle[I] (ou Hélichryse) (*Helichrysum italicum)*

Eau

I. *À proscrire chez la femme enceinte et allaitante et l'enfant de moins de 5 ans.*

Les HE du méridien du Maître Cœur

- **95 %** Huile végétale
- **2 %** HECT Oliban *(Boswellia carte rii)*
- **2 %** HECT Marjolaine des Jardins *(Origanum majorana)*
- **1 %** HECT Ylang Ylang *(Cananga odorata)*

Les HE du méridien du Triple Foyer

• **95 %** Huile végétale

Inférieur :

• **2 %** HECT Géranium Rosat *(Pelargonium asperum CV Egypte)*

Moyen :

• **2 %** HECT Petit Grain *(Citrus aurantium*, feuille)

Supérieur :

• **1 %** Néroli (fleurs d'oranger) *(Citrus aurantium*, fleur)

Feu

Les HE du méridien de la Vésicule Biliaire

- **90 %** Huile végétale
- **5 %** Verveine Citronnée *(Lippia citriodora)*
- **3 %** HECT Cèdre de l'Atlas[I] (*Cedrus atlantica)*
- **2 %** Lédon du Groenland *(Ledum groenlandicum)*

I. *À proscrire chez la femme enceinte et allaitante et l'enfant de moins de 5 ans.*

Les HE du méridien du Foie

- **90 %** Huile végétale
- **5 %** Citron (zeste) *(Citrus limonum*, zeste)
- **3 %** Romarin et Verbénone[I] *(Rosmarinus off. verbenoniferum)*
- **2 %** HECT Thym et Thujanol *(Thymus vulg. thujanoliferum)*

Bois

I. *À proscrire chez la femme enceinte et allaitante, l'enfant de moins de 5 ans et les personnes atteintes de cancers hormonaux dépendants.*

La trousse des HE associées aux deux « Merveilleux Vaisseaux »

Les différentes HE proposées dans les mélanges ci-après sont celles qui ont une action privilégiée sur les deux « Merveilleux Vaisseaux ». Il faut se rappeler que chaque mélange doit être élaboré sur la base sur la base d'une huile végétale (de qualité vierge et 100 % naturelle). Les proportions sont de 90 % pour l'huile végétale et de 1 à 6 % pour chaque HE, selon le mélange.

Les HE du vaisseau Gouverneur

- **90 %** Huile végétale
- **5 %** HECT Laurier Noble *(Laurus nobilis)*
- **3 %** HECT Oliban *(Boswellia carterii)*
- **2 %** HECT Ylang Ylang *(Cananga odorata)*

Les HE du vaisseau Conception

- **90 %** Huile végétale
- **6 %** HECT Lavande Vraie *(Lavandula angustifolia)*
- **3 %** Mandarine (zeste) *(Citrus reticulata*, zeste)
- **1 %** Verveine Citronnée *(Lippia citriodora)*

Histoire à rêver des deux Merveilleux Vaisseaux

La lune et le soleil

Vaisseau Conception, vaisseau Gouverneur, aussi inséparables que le gouvernail et la direction, la main et sa caresse, le nectar et son plaisir, le corps et son esprit…

Autant d'ambiguïtés : des contraires qui ne s'excluent pas, bien au contraire, qui s'invoquent…

La lune révèle le soleil ; le soleil masque la lune.

Ainsi, trois couples d'huiles essentielles m'évoquent cette complémentarité, mythique, merveilleuse et mystérieuse :

• la myrrhe et l'oliban (encens) unis par le métal suprême, l'or, célèbrent la valeur d'une vie, née de la rencontre de contraires ;

• la lavande vraie et le laurier noble s'épanouissent sous le signe de la double protection maternelle et paternelle. Guérisseuse et guerrier. La racine étymologique de la lavande est la couronne de vertus curatives : c'est l'amour maternel qui lave les plaies de ses enfants, qui soigne par sa compassion inconditionnelle, qui cicatrise en profondeur. Le laurier noble s'inscrit dans la tradition du guerrier fougueux – Apollon, César. À craindre, il n'a que son ombre, sa face cachée qui l'incite à être vaillant par son esprit clair, à triompher de lui-même ;

• le nard et le jasmin nous émerveillent par leur mystérieuse alliance de l'onirique et du rêve éveillé. Le nard de l'Himalaya sort des ténèbres ses désirs troublants, enfouis au plus profond de la nuit… Le jasmin les expose au grand jour, les met en scène pour en évoquer le sens envoûtant.

Zones d’application et grandes indications

Nous allons présenter ci-après, la zone d’application propre à chaque méridien avec les grandes indications associées. Lors de l’application, nous commençons toujours par le côté droit (main droite ou pied droit) pour passer ensuite au côté gauche (main gauche ou pied gauche).

Cette logique s’appuie sur les principes de la MTC qui souligne que « *dans la manifestation apparaît d’abord le Yin. Puis le Yang peut se manifester à son tour* ». Par conséquent, tout commence par le Yin (la droite dans le corps) puis continue par le Yang (la gauche dans le corps). C’est la raison pour laquelle un acupuncteur place toujours ses aiguilles en commençant par le point du méridien traité qui se situe sur le côté droit du corps pour ensuite continuer avec le point équivalent, situé sur le côté gauche du corps.

Nous avons également choisi de présenter, pour chaque méridien, un tableau résumant les grandes caractéristiques essentielles qui sont associables à ce méridien.

Application sur le méridien du Poumon

• Mélange préconisé pour ce méridien : **voir p. 167.**

• Ce méridien est associé au Principe du Métal : **voir le mélange indiqué p. 161.**

Principe énergétique	Saison	Heure solaire	Énergie
Métal	Automne	3 à 5 h	Yin
Couleur	Saveur	Force	Faiblesse
Blanc	Piquant	Flegme, Intégrité	Tristesse, Arrogance

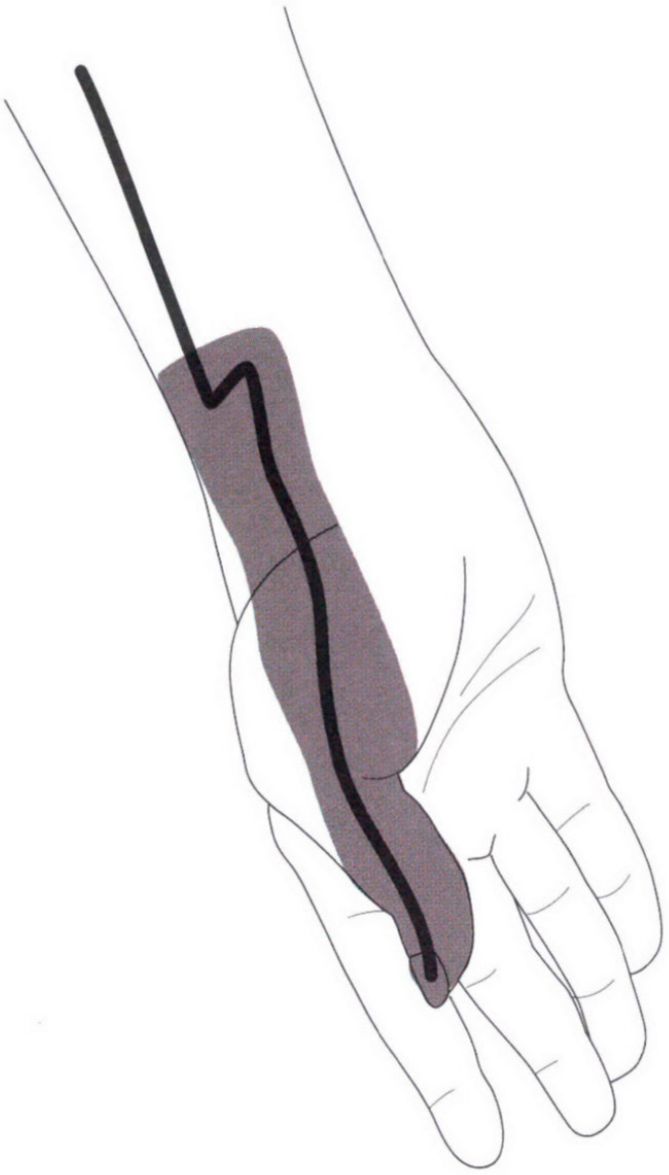
On rééquilibre l'énergie du méridien du Poumon pour les **pathologies de type « pulmonaire »** (comme la grippe, la toux, la bronchite, les refroidissements) mais aussi pour les **pathologies de type cutané** (comme les dermatoses, eczémas, démangeaisons). Il en est de même pour toutes les difficultés liées au **système immunitaire** instinctif, inné (géré par l'énergie des poumons). Cela doit se faire en appliquant 2 à 3 gouttes du mélange « Poumon ».

Commencez par la main droite, en massant légèrement le long de la ligne indiquée sur l'illustration avant de passer à la main gauche. Cette application peut se faire de 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours au maximum.

Il faut procéder de la même manière dans toutes les situations et les vécus psychiques ou psychologiques où le sujet rencontre une **difficulté à se protéger du monde extérieur** (situations lors desquelles il engrange un vécu d'agressions venues du monde extérieur ou ressent une difficulté à poser des limites aux autres ou à lui-même).

Il en est également de même chaque fois que le sujet aura vécu une **intrusion**, réelle ou symbolique, de son territoire personnel. L'énergie du poumon rééquilibrée lui permet de reprendre les choses en main.

Si l'on constate une aggravation ou une amélioration notables et cycliques de ces problèmes en automne ou en fin de journée, il est généralement utile d'appliquer le mélange « Poumon » en alternance avec le mélange du Principe « Métal » (en appliquant, par exemple, un mélange le matin et l'autre l'après-midi).



Application sur le méridien du Gros Intestin

• Mélange préconisé pour ce méridien : voir p. 167.

• Ce méridien est associé au Principe du Métal : voir le mélange indiqué p. 161.

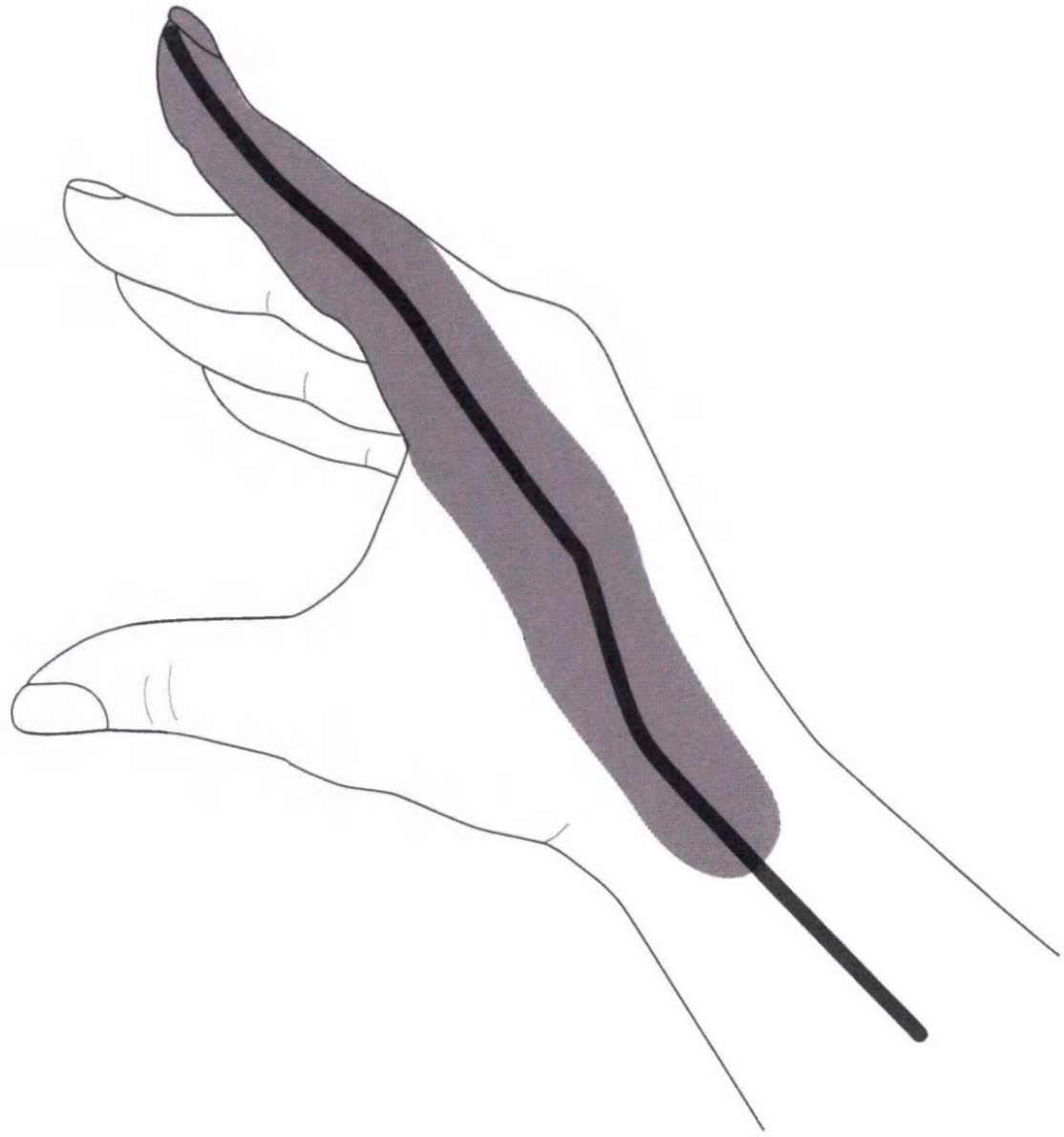
Principe énergétique	Saison	Heure solaire	Énergie
Métal	Automne	5 à 7 h	Yang
Couleur	Saveur	Force	Faiblesse
Blanc	Piquant	Décontraction, Indulgence	Doute, Regret

Pour les pathologies de type « intestinal » (comme la constipation, les inflammations, les colopathies) mais aussi en complément pour les pathologies de type cutané (comme les dermatoses, eczémas, démangeaisons), il sera utile de rééquilibrer l'énergie du gros intestin. Cela doit se faire en appliquant 2 à 3 gouttes du mélange « Gros Intestin ». Commencez par la main droite, en massant légèrement le long de la ligne indiquée sur l'illustration puis passez à la main gauche. Cette application peut se faire de 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours au maximum.

Il faut procéder de la même manière dans toutes les situations et les vécus psychiques ou psychologiques lors desquels le sujet engrange de la tension, des stress ou de la difficulté à lâcher prise. Il

en est également de même chaque fois qu'il vit la « peur de manquer » ou **de ne pas pouvoir contrôler** telle ou telle situation matérielle. L'énergie du gros intestin rééquilibrée permet de reprendre les choses en main.

Si l'on constate une aggravation ou une amélioration notables et cycliques de ces problèmes en automne ou en fin de journée, il est utile d'appliquer le mélange « Gros Intestin » en alternance avec le mélange du Principe « Métal » (en appliquant, par exemple, un mélange le matin et l'autre l'après-midi).



Application sur le méridien de l'Estomac

• Mélange préconisé pour ce méridien : **voir p. 168.**

• Ce méridien est associé au Principe de la Terre : **voir le mélange indiqué p. 159.**

Principe énergétique	Saison	Heure solaire	Énergie
Terre	Fin de saison	7 à 9 h	Yang
Couleur	Saveur	Force	Faiblesse
Jaune ocre	Douce sucrée	Réflexion, Raison	Rumination, Contrariété

Pour les pathologies de type « stomacal » (comme les difficultés digestives, les acidités gastriques, les ulcères, les reflux gastriques), il est bon de rééquilibrer l'énergie de l'estomac. Cela doit se faire en appliquant 2 à 3 gouttes du mélange « Estomac ». Commencez par le pied droit, en massant légèrement le long de la ligne indiquée sur l'illustration puis passez au pied gauche. Cette application peut se faire de 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours au maximum.

Il faut procéder de la même manière dans toutes les situations et les vécus psychiques ou psychologiques lors desquels le sujet vit des tensions engendrées par des difficultés de gestion du matériel ou du professionnel. Il en est également de même pour les étudiants en période d'examen ou pour les personnes ayant des dossiers

professionnels importants à gérer ou à « boucler ». L'énergie de l'estomac rééquilibrée permet de mieux gérer ces situations.

Si l'on constate une aggravation ou une amélioration notables et cycliques environ tous les 3 mois (ou 3 ou 4 fois dans l'année), ou encore en début d'après-midi, il est utile d'appliquer le mélange « Estomac » en alternance avec le mélange du Principe « Terre » (en appliquant, par exemple, un mélange le matin et l'autre l'après-midi).

Mise en garde

Proscrire tout usage du mélange « Estomac » chez les personnes atteintes de cancers hormonaux dépendants, les femmes enceintes, les enfants et les personnes âgées.

Application sur le méridien de la Rate/Pancréas

• Mélange préconisé pour ce méridien : **voir p. 168.**

• Ce méridien est associé au Principe de la Terre : **voir le mélange indiqué p. 159.**

Principe énergétique	Saison	Heure solaire	Énergie
Terre	Fin de saison	9 à 11 h	Yin
Couleur	Saveur	Force	Faiblesse
Jaune ocre	Douce sucrée	Abondance, Tranquillité	Ressassement, Obsession

Pour les pathologies de type « Rate/Pancréas » (comme l'hyper ou l'hypoglycémie, les pancréatites, les anémies) mais aussi, en complément pour les problèmes du système hormonal (comme les aménorrhées, les dysménorrhées, les bouffées de chaleur), il sera utile de rééquilibrer l'énergie de la rate/pancréas. Cela doit se faire en appliquant 2 à 3 gouttes du mélange « Rate/Pancréas » sur la face interne de la cheville et du pied, en massant légèrement le long de la ligne indiquée sur l'illustration. Commencez par le pied droit puis passez au pied gauche. Cette application peut se faire de 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours maximum.

Il faut procéder de la même manière dans toutes les situations de « blues », de déprime ou de mélancolie ainsi que dans les vécus

psychiques ou psychologiques en rapport avec les **difficultés dans la gestion matérielle de la vie quotidienne**, les **soucis financiers**, de possession ou de propriété, voire le besoin de posséder l'autre (**jalousie, possessivité**). L'énergie de la rate/pancréas rééquilibrée permet de rétablir la situation.

Si l'on constate une aggravation ou une amélioration notables et cycliques de ces problèmes environ tous les 3 mois (ou 3 ou 4 fois dans l'année) ou encore en début d'après-midi, il est utile d'appliquer le mélange « Rate/Pancréas » en alternance avec le mélange du Principe « Terre » (en appliquant, par exemple, un mélange le matin et l'autre l'après-midi).

Mise en garde

Proscrire tout usage du mélange « Rate/Pancréas » chez les personnes atteintes de cancers hormonaux dépendants, les femmes enceintes, les enfants et les personnes âgées.

Application sur le méridien du Cœur

• Mélange préconisé pour ce méridien : **voir p. 169.**

• Ce méridien est associé au Principe du Feu : **voir le mélange indiqué p. 157.**

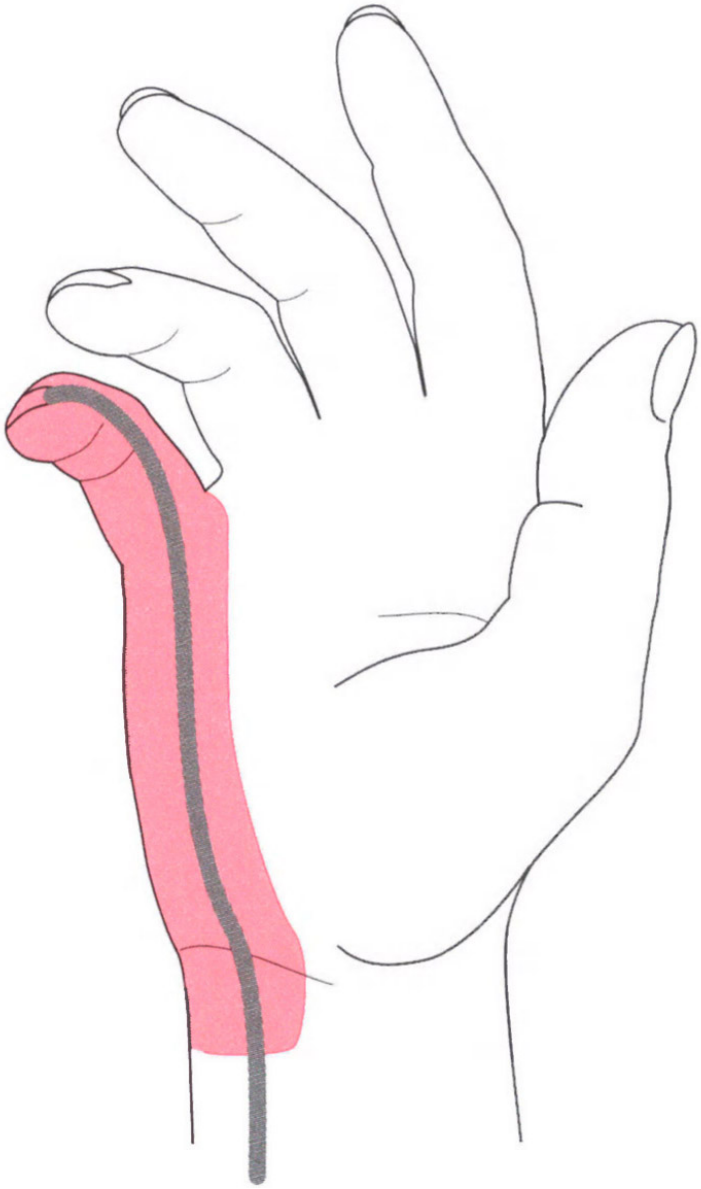
Principe énergétique	Saison	Heure solaire	Énergie
Feu	Été	11 à 13 h	Yin
Couleur	Saveur	Force	Faiblesse
Rouge	Amer	Joie de vivre, Générosité	Violence passionnelle, Émotivité

Pour les **pathologies de type « cardiaque »**, qu'il s'agisse du système vasculaire ou de la circulation sanguine (comme les problèmes d'arythmie, de tachycardie, d'hyper ou d'hypotension), il est utile de rééquilibrer l'énergie du cœur. Cela doit se faire en appliquant 2 à 3 gouttes du mélange « Cœur ». Commencez par la main droite, en massant légèrement le long de la ligne indiquée sur l'illustration puis passez à la main gauche. Cette application peut se faire de 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours au maximum.

Il faut procéder de même dans toutes les situations et les vécus psychiques ou psychologiques lors desquels le sujet est confronté à des **tensions émotionnelles fortes,** à une difficulté à gérer une

émotivité importante ou encore à une **trop grande pression** (venant des autres ou de soi-même). L'énergie du cœur rééquilibrée permet de mieux gérer ces situations.

Si l'on constate une aggravation ou une amélioration notables et cycliques de ces problèmes en été ou encore vers l'heure de midi, il est utile d'appliquer le mélange « Cœur » en alternance avec le mélange du Principe « Feu » (en appliquant, par exemple, un mélange le matin et l'autre l'après-midi).



Application sur le méridien de l'Intestin Grêle

• Mélange préconisé pour ce méridien : voir p. 169.

• Ce méridien est associé au Principe du Feu : voir le mélange indiqué p. 157.

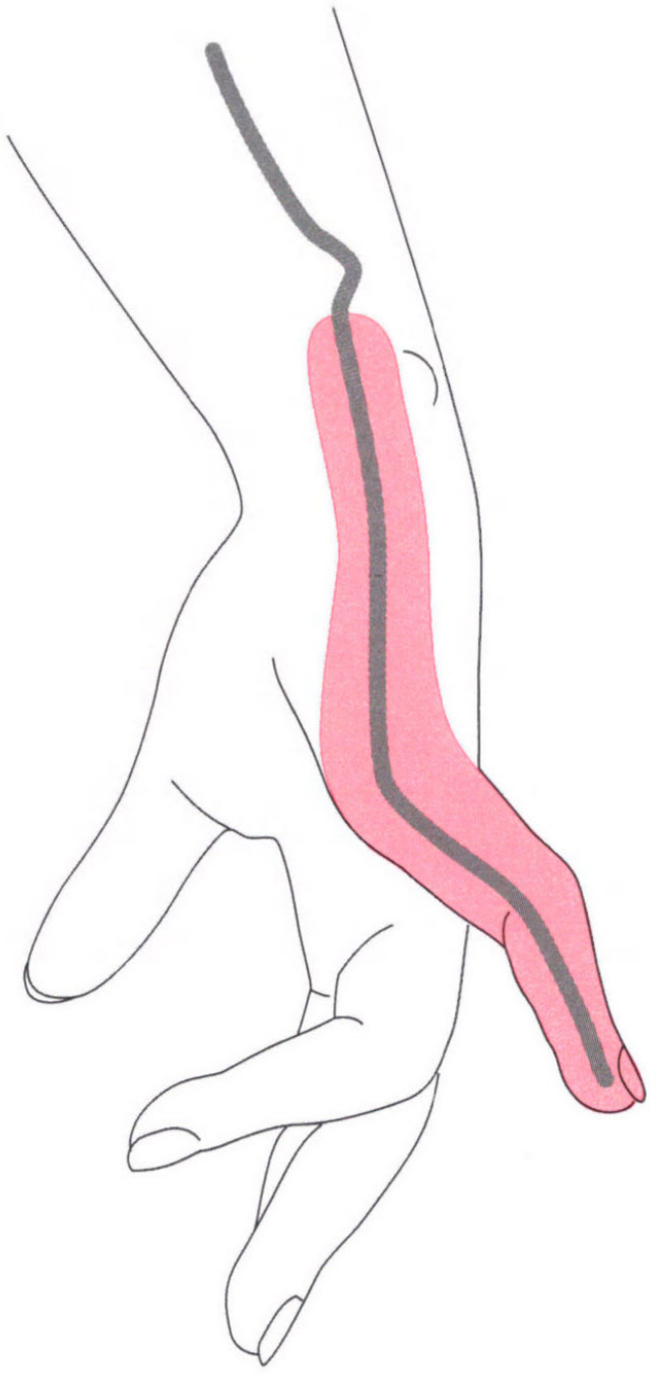
Principe énergétique	Saison	Heure solaire	Énergie
Feu	Été	13 à 15 h	Yang
Couleur	Saveur	Force	Faiblesse
Rouge	Amer	Discernement, Assimilation	Subjectivité, Influençabilité

Pour les pathologies de type « Intestin Grêle » (comme les diarrhées, les entérites, la maladie de Crohn) mais aussi en complément pour les problèmes de douleurs abdominales digestives liées à la mauvaise assimilation des nutriments (allergies alimentaires comme le gluten, par exemple), il est utile de rééquilibrer l'énergie de l'intestin grêle. Cela doit se faire en appliquant 2 à 3 gouttes du mélange « Intestin Grêle ». Commencez par la main droite, en massant légèrement le long de la ligne indiquée sur l'illustration puis passez à la main gauche. Cette application peut se faire de 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours maximum.

Il faut procéder de la même manière dans toutes les situations et les vécus psychiques ou psychologiques en rapport avec la

saturation intellectuelle, le surmenage intellectuel, une trop grande **tendance** à la **subjectivité** ou à la difficulté à assimiler des informations nouvelles. L'énergie de l'intestin grêle rééquilibrée permet de mieux gérer ces situations.

Si l'on constate une aggravation ou une amélioration notables et cycliques de ces problèmes en été ou juste après le repas de midi, il est utile d'appliquer le mélange « Intestin Grêle » en alternance avec le mélange du Principe « Feu » (en appliquant, par exemple, un mélange le matin et l'autre l'après-midi).



Application sur le méridien de la Vessie

• Mélange préconisé pour ce méridien : voir p. 170.

• Ce méridien est associé au Principe de l'Eau : voir le mélange indiqué p. 163.

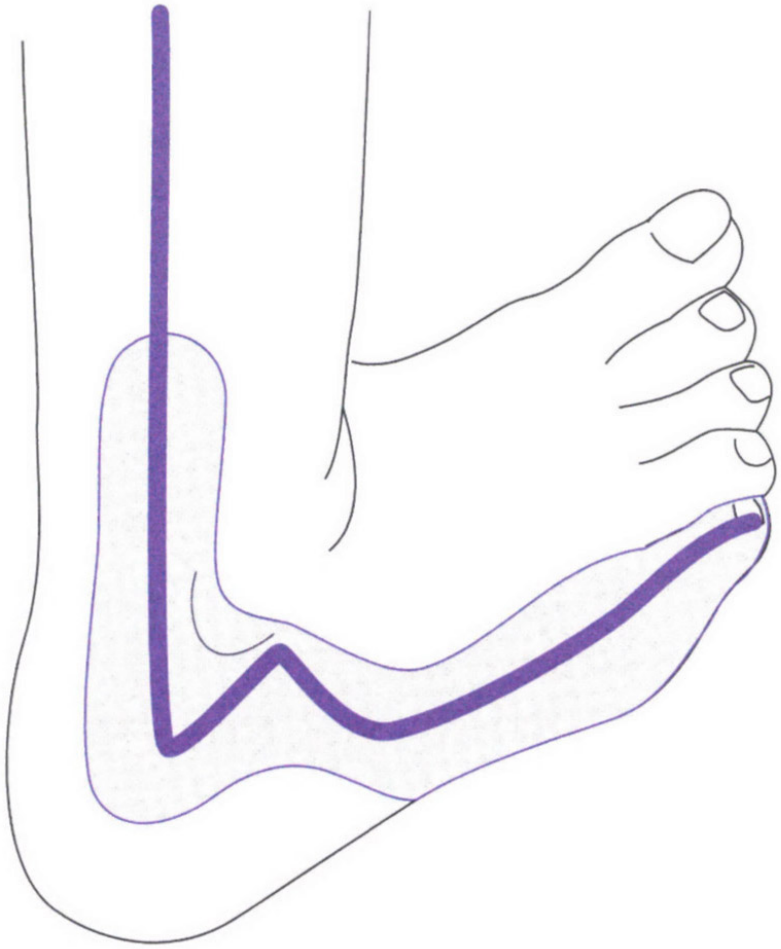
Principe énergétique	Saison	Heure solaire	Énergie
Eau	Hiver	15 à 17 h	Yang
Couleur	Saveur	Force	Faiblesse
Noir	Salé	Courage, Sévérité	Inquiétude, Panique

Pour les pathologies de type « Vessie », c'est-à-dire liées au système urinaire (les difficultés à uriner, les énurésies, les cystites, les inflammations urinaires), il est utile de rééquilibrer l'énergie de la vessie. Il en est de même lors de crises de sciatique (en rapport avec l'énergie de la vessie). Cela doit se faire en appliquant 2 à 3 gouttes du mélange « Vessie ». Commencez par le pied droit, en massant légèrement le long de la ligne indiquée sur l'illustration puis passez au pied gauche. Cette application peut se faire de 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours au maximum.

Il faut procéder de la même manière dans toutes les situations et les vécus psychiques ou psychologiques concernant la difficulté à évacuer des vieilles mémoires ou des schémas familiaux récurrents

ou encore chaque fois que l'on est confronté à des **difficultés face aux changements** de structures matérielles ou psychologiques. L'énergie de la vessie rééquilibrée permet de mieux gérer ces situations.

Si l'on constate une aggravation ou une amélioration notables et cycliques des problèmes en hiver ou bien lors des périodes nocturnes, il est utile d'appliquer le mélange « Vessie » en alternance avec le mélange du Principe « Eau » (en appliquant, par exemple, un mélange le matin et l'autre l'après-midi).



Application sur le méridien du Rein

• Mélange préconisé pour ce méridien : **voir p. 170.**

• Ce méridien est associé au Principe de l'Eau : **voir le mélange indiqué p. 163.**

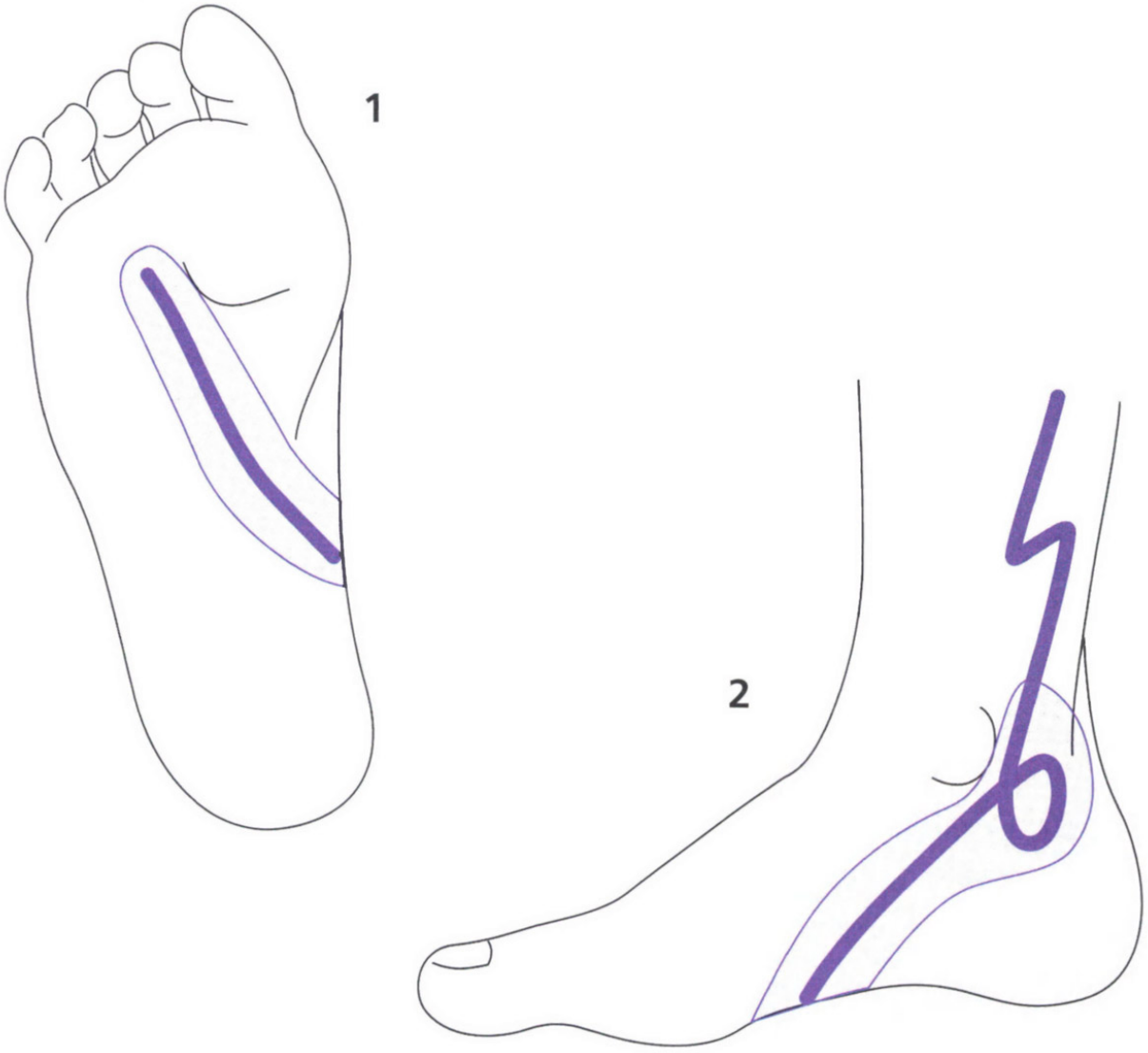
Principe énergétique	Saison	Heure solaire	Énergie
Eau	Hiver	17 à 19 h	Yin
Couleur	Saveur	Force	Faiblesse
Noir	Salé	Concentration, Fierté, Rigueur	Peur, Témérité, Passivité

Pour les **pathologies de type « Reins »** (comme la rétention d'eau, les néphrites, les calculs), mais aussi les **dysfonctionnements des glandes surrénales**. Les reins étant à la base de l'Énergie Vitale, pour les états de **grande fatigue** dus à un excès de travail par exemple, il est utile de rééquilibrer l'énergie des reins. Il en est de même lorsque l'on constatera une moindre résistance à l'effort, une plus grande fatigabilité. Cela doit se faire en appliquant 2 à 3 gouttes du mélange « Reins ». Commencez par le pied droit, en massant légèrement le long de la ligne indiquée sur l'illustration (schéma 1, puis schéma 2), puis passez au pied gauche.

Cette application peut se faire de 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours maximum.

Il faut procéder de la même manière dans toutes les situations et les vécus psychiques ou psychologiques en rapport avec les tensions ou les difficultés rencontrées par rapport à des croyances profondes de la personne. **Deuil**, pertes d'êtres ou d'objets « chers », grandes peurs ou **angoisses** peuvent faire partie de ces tensions. L'énergie des reins rééquilibrée permet de mieux gérer ces situations.

Si l'on constate une aggravation ou une amélioration notables et cycliques de ces problèmes en hiver ou lors des périodes nocturnes, il est utile d'appliquer le mélange « Reins » en alternance avec le mélange du Principe « Eau » (en appliquant, par exemple, un mélange le matin et l'autre l'après-midi).


1
2

Application sur le méridien du Maître Cœur

• Mélange préconisé pour ce méridien : **voir p. 171**.

• Ce méridien est associé au Principe du Feu : **voir le mélange indiqué p. 157**.

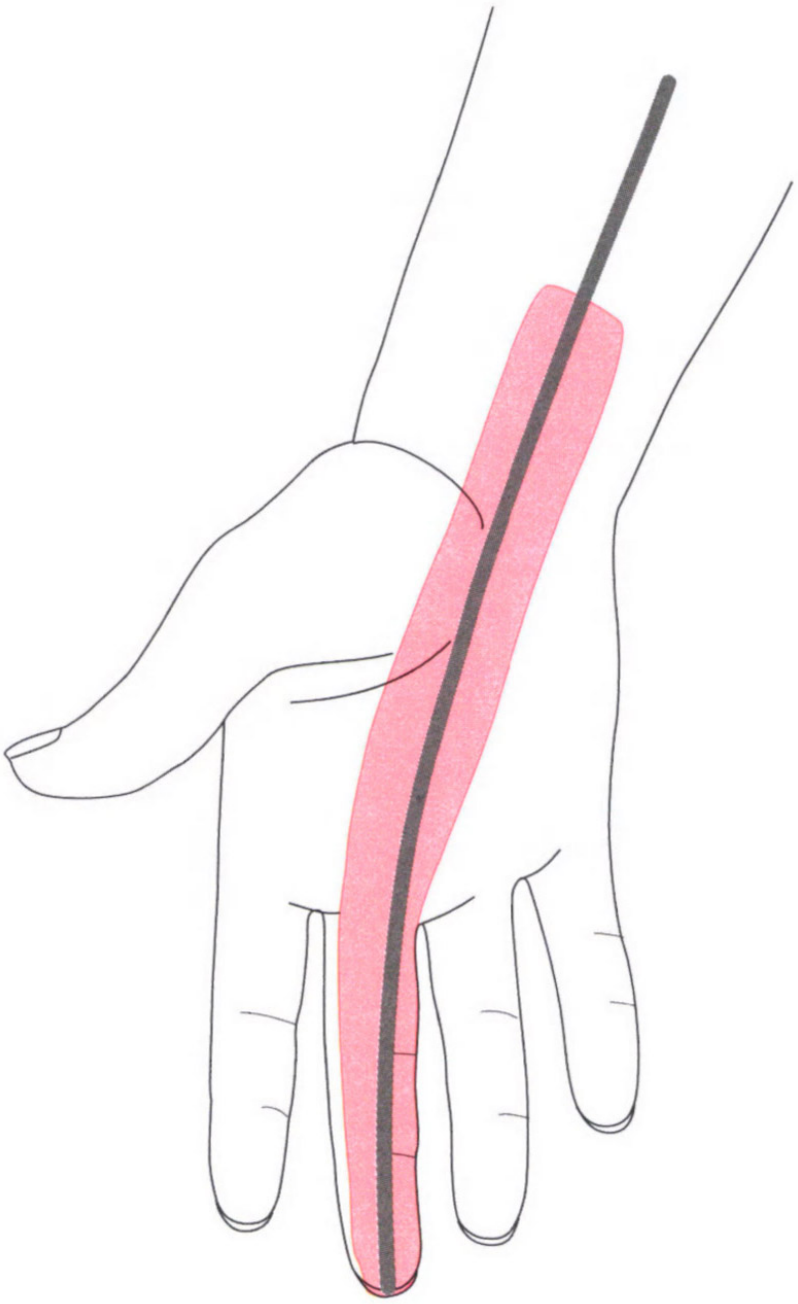
Principe énergétique	Saison	Heure solaire	Énergie
Feu	Été	19 à 21 h	Yin
Couleur	Saveur	Force	Faiblesse
Rouge	Amer	Lucidité, Responsabilité	Pouvoir, Pulsions passionnelles

Pour les pathologies de type « Maître Cœur » (comme les problèmes circulatoires, vasculaires ou encore les inflammations de type péricardite), il est utile de rééquilibrer l'énergie du Maître Cœur. Il en est de même pour tout ce qui touche à la sexualité (comme les problèmes d'impuissance ou de frigidité, notamment des personnes cadres stressées et préoccupées), d'inappétence sexuelle ou, au contraire, de trop grands besoins ou appétits sexuels. Ces domaines sont, en effet, gérés par l'énergie du Maître Cœur. Cela doit se faire en appliquant 2 à 3 gouttes du mélange « Maître Cœur ». Commencez par la main droite en massant légèrement le long de la ligne indiquée sur l'illustration puis passez à la main gauche. Cette

application peut se faire de 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours au maximum.

Il faut procéder de même dans toutes les situations et les vécus psychiques ou psychologiques concernant la **difficulté à vivre les situations de la vie avec plaisir**. C'est particulièrement le cas pour les « gens de devoir » chez qui le sens de la joie dans l'idée d'une « jouissance » simple des faits et des actes rencontrés au quotidien est difficile à concevoir et à accepter. L'énergie du Maître Cœur rééquilibrée permet de mieux gérer ces situations.

Si l'on constate une aggravation ou une amélioration notables et cycliques de ces problèmes en été ou lors de la tombée de la nuit, il est utile d'appliquer le mélange « Maître Cœur » en alternance avec le mélange du Principe « Feu » (en appliquant, par exemple, un mélange le matin et l'autre l'après-midi).



Application sur le méridien du Triple Foyer

• Mélange préconisé pour ce méridien : **voir p. 171.**

• Ce méridien est associé au Principe du Feu : **voir le mélange indiqué p. 157.**

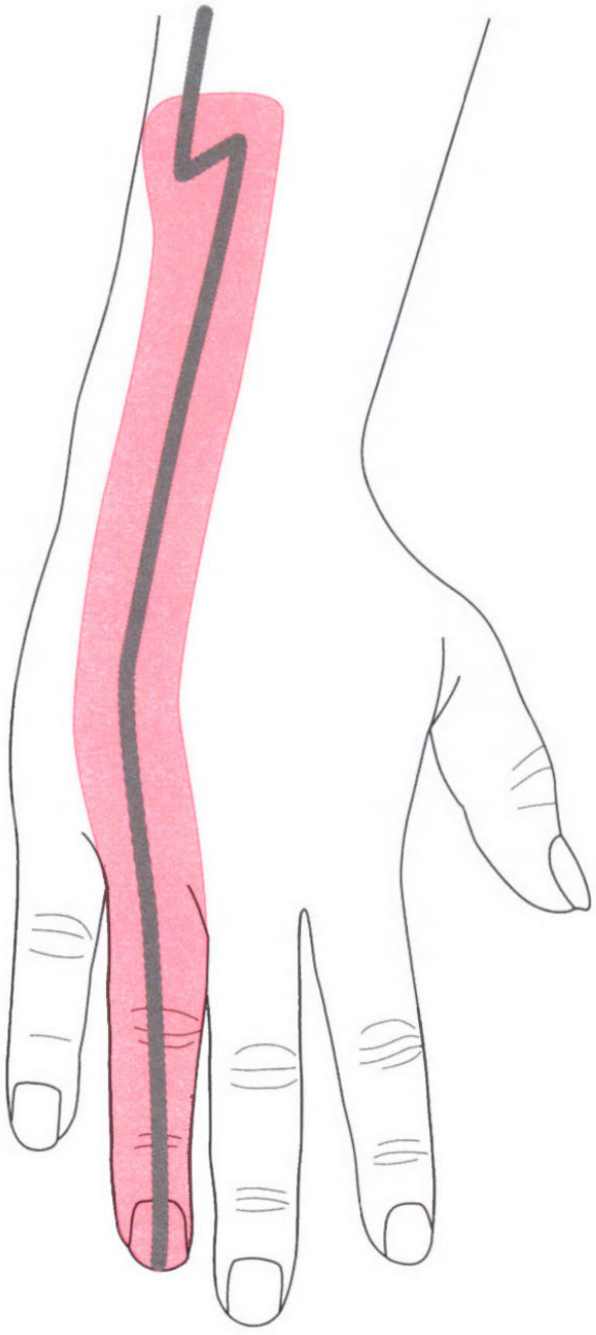
Principe énergétique	Saison	Heure solaire	Énergie
Feu	Été	21 à 23 h	Yang
Couleur	Saveur	Force	Faiblesse
Rouge	Amer	Désintéressement, Serviabilité	Soumisson, Humiliation

Pour les pathologies de type « Triple Foyer » (comme **les problèmes lymphatiques, les difficultés d'assimilation, d'élimination et de perception** – oreilles et notamment surdité, yeux et notamment **difficultés de vision**, estomac et notamment **lourdeurs digestives**), il est utile de rééquilibrer l'énergie du Triple Foyer. Cela doit se faire en appliquant 2 à 3 gouttes du mélange « Triple Foyer ». Commencez par la main droite en massant légèrement le long de la ligne indiquée sur l'illustration puis passez à la main gauche. Cette application peut se faire de 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours maximum.

Il faut procéder de même dans toutes les situations et les vécus psychiques ou psychologiques en rapport avec la **difficulté à « faire**

la part des choses » dans sa vie, notamment entre les préoccupations matérielles, spirituelles et **l'attachement au passé et aux habitudes.** L'énergie du Triple Foyer rééquilibrée permet de mieux gérer ces situations.

Si l'on constate une aggravation ou une amélioration notables et cycliques de ces problèmes en été ou lors des périodes d'endormissement, il est utile d'appliquer le mélange « Triple Foyer » en alternance avec le mélange du Principe « Feu » (en appliquant, par exemple, un mélange le matin et l'autre l'après-midi).



Application sur le méridien de la Vésicule Biliaire

• Mélange préconisé pour ce méridien : **voir p. 172.**

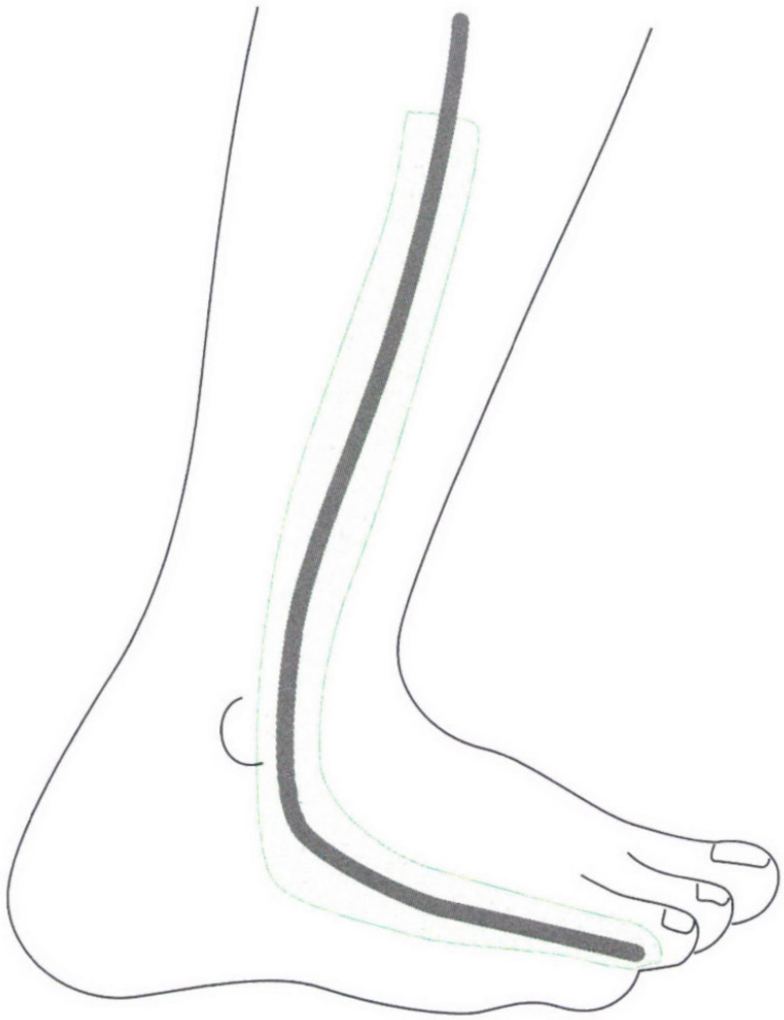
• Ce méridien est associé au Principe du Bois : **voir le mélange indiqué p. 155.**

Principe énergétique	Saison	Heure solaire	Énergie
Bois	Printemps	23 à 1 h	Yang
Couleur	Saveur	Force	Faiblesse
Vert	Acide	Combativité, Fiabilité	Susceptibilité, Jugement

Pour les pathologies de type « vésiculaire » (comme les problèmes liés à la digestion des graisses, de l'ail et de toutes les cuisines à base de « sauces », dans le cas notamment de calculs vésiculaires), il est utile de rééquilibrer l'énergie de la vésicule biliaire. Il en est de même pour tout ce qui touche à la constipation (en plus du gros intestin) et à la difficulté à trouver le sommeil. Ces domaines sont en effet gérés par l'énergie de la vésicule biliaire. Cela doit se faire en appliquant 2 à 3 gouttes du mélange « Vésicule Biliaire ». Commencez par le pied droit en massant légèrement le long de la ligne indiquée sur l'illustration puis passez au pied gauche. Cette application peut se faire de 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours au maximum.

Il faut procéder de la même manière, dans toutes les situations et les vécus psychiques ou psychologiques concernant la difficulté à vivre les sentiments et les affects. C'est particulièrement le cas des personnes exigeantes ou perfectionnistes. Il en est également de même pour toutes les personnes très sensibles aux sentiments de justice et d'injustice. C'est enfin très utile pour tous les sujets qui vivent des problématiques ou des questionnements en relation avec « leur place » (dans la famille, au niveau social ou professionnel). L'énergie de la vésicule biliaire rééquilibrée permet de mieux gérer ces situations.

Si l'on constate une aggravation ou une amélioration notables et cycliques de ces problèmes au printemps ou bien en début de journée, il est utile d'appliquer le mélange « Vésicule Biliaire » en alternance avec le mélange du Principe « Bois » (en appliquant, par exemple, un mélange le matin et l'autre l'après-midi).



Application sur le méridien du Foie

• Mélange préconisé pour ce méridien : **voir p. 172**.

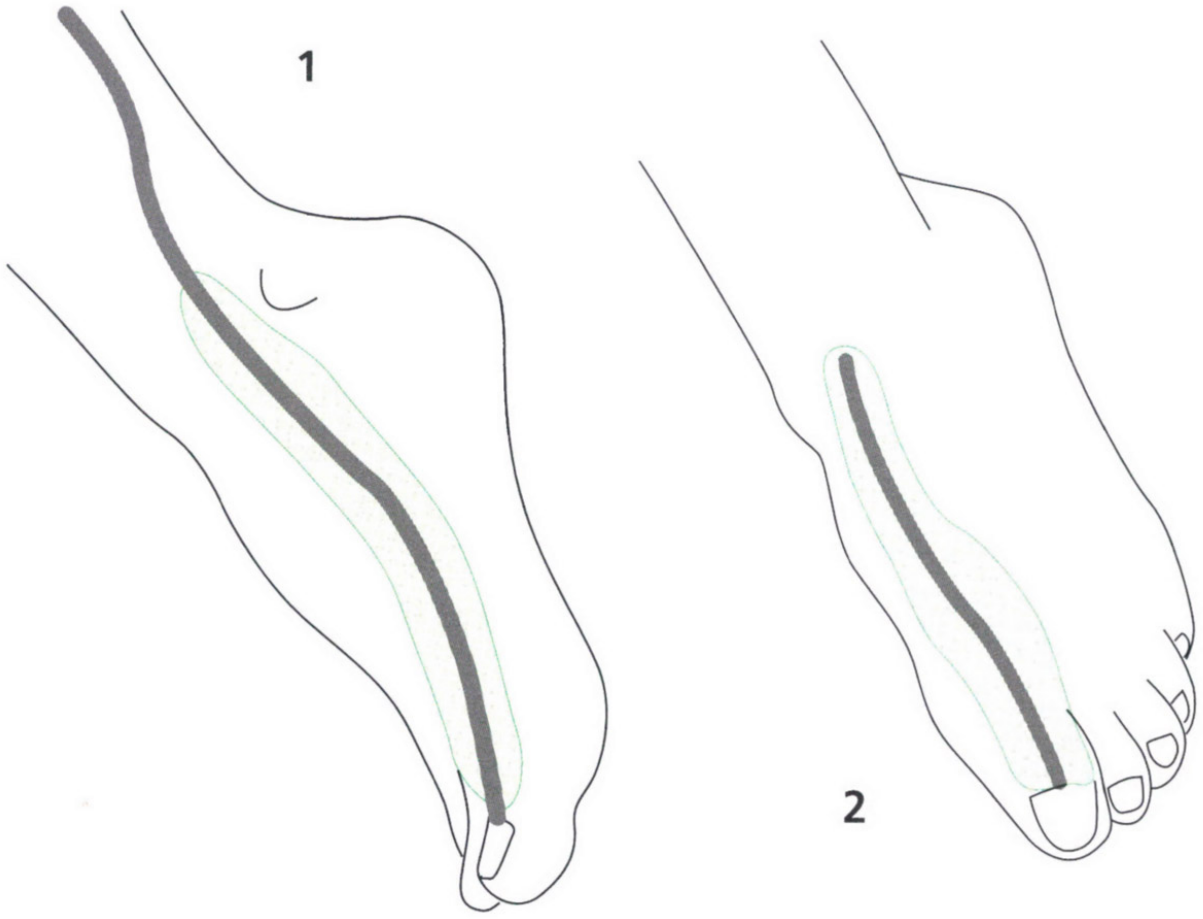
• Ce méridien est associé au Principe du Bois : **voir le mélange indiqué p. 155**.

Principe énergétique	Saison	Heure solaire	Énergie
Bois	Printemps	1 à 3 h	Yin
Couleur	Saveur	Force	Faiblesse
Vert	Acide	Harmonie, Créativité	Colère, Désarroi

Pour les pathologies de type « hépatique » (comme les hépatites, les crises de foie) mais également les problèmes de règles trop abondantes ou la fixation des graisses dans le corps, il est utile de rééquilibrer l'énergie du foie. Il en est de même pour les fragilités immunitaires et notamment vis-à-vis des agressions microbiennes et virales, le système immunitaire acquis dépendant de l'énergie du foie. Cela doit se faire en appliquant 2 à 3 gouttes du mélange « Foie ». Commencez par le pied droit, en massant légèrement le long de la ligne indiquée sur l'illustration (schéma 1) puis passez au pied gauche (schéma 2). Cette application peut se faire de 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours maximum.

Il faut procéder de la même manière dans toutes les situations et les vécus psychiques ou psychologiques en rapport avec la difficulté à vivre ses sentiments et ses affects. On y a recours tout particulièrement lorsque les colères fréquentes rendent le rapport aux autres difficile. Il en est de même pour tous les sujets qui vivent des difficultés de remise en cause personnelle (au niveau familial, social ou professionnel) dans une interrogation plus ou moins consciente de type « qui suis-je ? » pouvant se manifester par des réveils récurrents la nuit entre 2 h et 4 h. Cela peut enfin être le cas de personnes identifiant une difficulté fréquente à « démarrer les choses ». L'énergie du foie rééquilibrée permet de mieux gérer ces situations.

Si l'on constate une aggravation ou une amélioration notables et cycliques de ces problèmes au printemps ou en début de journée, il est utile d'appliquer le mélange « Foie » en alternance avec le mélange du Principe « Bois » (en appliquant, par exemple, un mélange le matin et l'autre l'après-midi).


1
2

Application sur le méridien Conception

- Mélange préconisé pour ce méridien : **voir p. 173.**
- Ce méridien est associé au Yin.

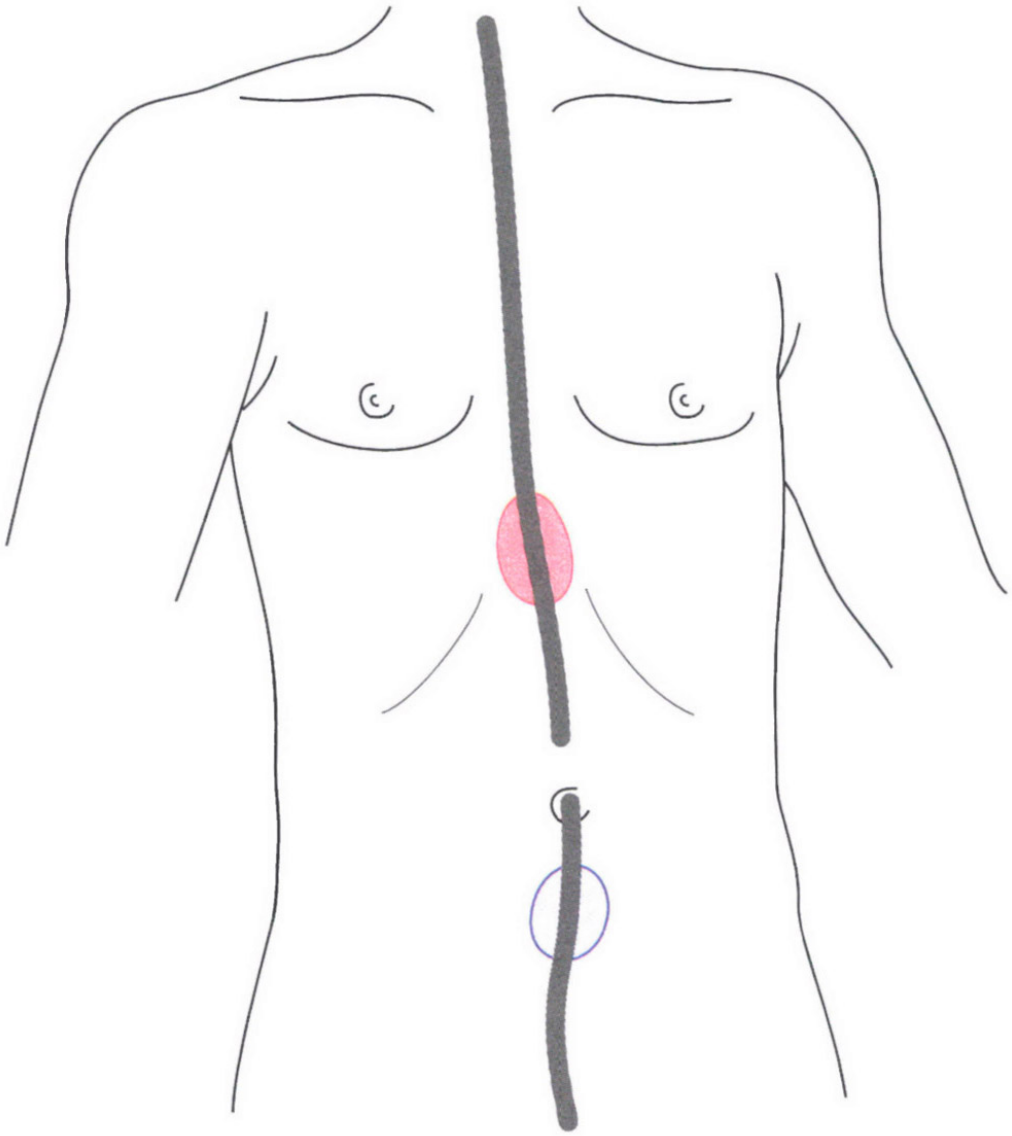
L'application se fait sur le hara, zone bleue. Il est utile de rééquilibrer l'énergie du méridien Conception dans toutes les **pathologies organiques liées au stress**. Les **dysfonctionnements rénaux, cardiaques, de la rate et du pancréas, les oppressions pulmonaires et respiratoires** (dont l'origine est principalement liée aux vécus de la personne et à la difficulté à accepter son quotidien) dépendent de l'énergie du méridien Conception. Il en est de même pour toutes les **pathologies d'ordre gynécologique** (elles nécessitent, en plus du rééquilibrage du méridien du Rein, celui du méridien Conception). Cela doit se faire en appliquant 2 à 3 gouttes du mélange « Conception », en massant légèrement le long de la ligne indiquée sur l'illustration. Cette application peut se faire de 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours au maximum.

Il faut procéder de la même manière dans toutes les situations et les vécus psychiques ou psychologiques concernant la difficulté à vivre les sentiments et les émotions. C'est particulièrement le cas des sujets sensibles, émotifs ou stressés. Il en est également de même **pour les sujets ayant une grande difficulté ou une souffrance dans le rapport au féminin et au « maternel »**. C'est notamment le

cas des enfants ou des adultes ayant une difficulté relationnelle à leur mère ou à leur propre féminité. L'énergie du méridien Conception rééquilibrée permet de mieux gérer ces difficultés.

Si l'on constate une aggravation ou une amélioration notables et cycliques de ces déséquilibres la nuit, il est utile d'appliquer le mélange « Conception » en alternance avec le mélange du Principe « Eau ». Cela peut se faire, par exemple, en appliquant un mélange le matin (Eau) et l'autre le soir (Conception).

Pour les enfants ayant des difficultés relationnelles aux deux parents, à l'autorité ou encore « ne voulant pas grandir », il est bon d'associer le mélange « Conception » au mélange « Gouverneur ». Le mélange « Gouverneur » est à appliquer le matin (le lever du soleil), sur la zone du hara (voir zone **bleue** sur le schéma) et le mélange « Conception » le soir (le coucher du soleil, le lever de la lune) au coucher sur la zone du plexus solaire (voir zone **rouge** sur le schéma). Pour le cas où l'on ne dispose pas du mélange propre à chaque méridien, on peut utiliser simplement de l'HE de Laurier Noble (*Laurus nobilis*) à la place du mélange « Gouverneur » et de l'HE de Lavande Vraie (*Lavandula officinalis*) à la place du mélange « Conception ».



Application sur le méridien Gouverneur

- Mélange préconisé pour ce méridien : voir p. 173.
- Ce méridien est associé au Yang.

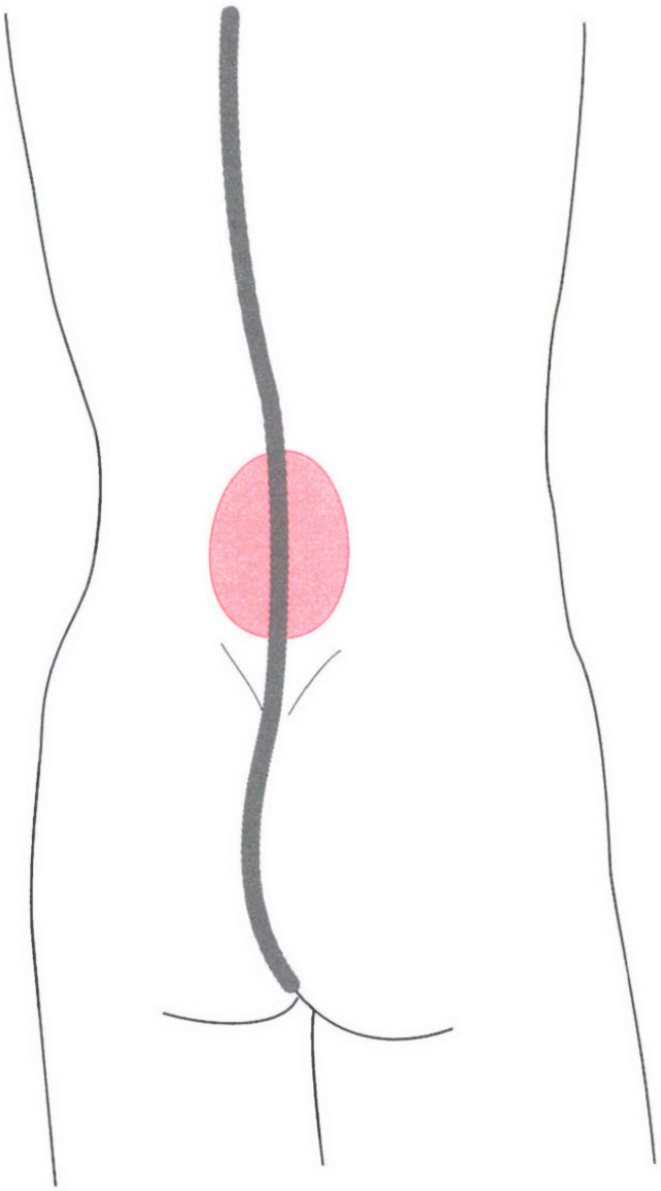
Il est bon de rééquilibrer l'énergie du méridien Gouverneur dans toutes les pathologies organiques liées à la chute de l'Énergie Vitale. Les dysfonctionnements organiques dont l'origine est principalement liée à la difficulté à affronter le quotidien, dépendent de l'énergie du méridien Gouverneur. L'énergie matinale, le manque de motivation et d'envie d'aller conquérir la vie, de la féconder par ses actions, en plus du rééquilibrage du méridien du Cœur, nécessitent aussi celui du méridien Gouverneur. Il est bon de rééquilibrer l'énergie du méridien Gouverneur lorsque la tenue du dos est difficile, que la personne a du mal à se tenir droite (tendance à se voûter, à avoir les épaules qui se projettent vers l'avant, comme un vaincu ou quelqu'un d'épuisé). Cela doit se faire en appliquant 2 à 3 gouttes du mélange « Gouverneur », en massant légèrement la zone indiquée sur l'illustration. Cette application peut se faire de 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours maximum.

Il faut procéder de la même manière dans toutes les situations et les vécus psychiques ou psychologiques en rapport avec la difficulté à avoir confiance dans la vie et dans ses propres capacités. Cela

peut être le cas de sujets ayant une difficulté fréquente à « démarrer les choses », au propre comme au figuré.

Cela peut être le cas de personnes ayant de la difficulté à se remettre de chocs importants (comme un deuil, une trahison, une perte ou un échec personnel ou professionnel mal accepté). L'énergie du méridien Gouverneur rééquilibrée permet de redonner du tonus à la personne. Il en est également de même pour les sujets ayant une **grande difficulté ou une souffrance dans le rapport au masculin et au « paternel »**. C'est notamment le cas des enfants ou des adultes ayant une difficulté relationnelle à leur père ou à leur propre masculinité. Le mélange « Gouverneur » est enfin un excellent rééquilibrant pour les hommes d'affaires stressés et épuisés.

Si l'on constate une aggravation ou une amélioration notables et cycliques de ces problèmes au lever ou au cours de la journée, il est utile d'appliquer le mélange « Gouverneur » en alternance avec le mélange du Principe « Bois ». Cela peut se faire, par exemple, en appliquant un mélange le matin (Bois) et l'autre en début d'après-midi (Gouverneur).



Conclusion

La conclusion de cet ouvrage se veut en fait une invitation à la redécouverte de cette merveilleuse alchimie qui est celle de la vie. C'est une invitation à une compréhension renouvelée du monde : ce qui est visible, perceptible et objectivable par les sens (limités dans leur capacité) est surévalué dans la culture actuelle et n'est pas une vérité unique. « *Le grand péché du monde moderne est le refus de l'invisible* », a écrit Julien Green. Cet ouvrage tente de nous faire renouer avec lui.

Si le lecteur, à travers ce voyage vers le subtil des HE a perçu le sens fondamental du caractère vibratoire de la vie, notre propos aura été atteint : mesurer l'importance de la notion de terrain et comprendre le symptôme comme un message de vie (à ne pas négliger mais à traiter comme une information). Il aura su capter la nécessité permanente du respect des équilibres vitaux, que ce soit dans un organisme (hygiène), dans un esprit (spiritualité) ou envers notre environnement (écologie dans son sens étymologique et non politique).

L'harmonie de la vie, présente au plus haut degré dans les HE, se démontre à chaque instant pour peu qu'on la laisse s'exprimer. Les comportements de l'homme, vis-à-vis de lui-même et de ce qui l'entoure, le déséquilibrent et l'obligent à des crises (maladies ou cataclysmes) qui se veulent salvatrices : ce ne sont ni plus ni moins que des tentatives pour évacuer ce qui nous « infecte » ou nous « pollue ».

En cela ces quintessences de vie que sont les HE sont des diapasons extraordinaires qui peuvent aider au rééquilibre de l'existence. Elles peuvent aider à traiter la crise (symptôme) et le terrain (équilibre énergétique). Il s'agit d'outils à respecter. À aucun moment, elles ne doivent être utilisées comme un moyen supplémentaire pour éviter de se reposer ou de se respecter. À aucun moment non plus, il ne faut s'en servir pour pouvoir « tirer un peu plus sur la corde » ou pouvoir un peu mieux « se mettre la tête dans le sable ». Les mélanges proposés tout au long de cet ouvrage se veulent des outils d'équilibre de vie aussi bien préventifs que curatifs. Les utiliser, c'est aussi une manière de se réconcilier avec une vie dont on malmène bien souvent les rythmes et les règles…

Remerciements

Nous tenons à remercier particulièrement Dominique Baudoux, pharmacien, Président de l'Association Française d'Aromathérapie et Président du laboratoire Pranarôm pour son aide précieuse, ainsi que pour son investissement personnel dans le développement d'une meilleure connaissance et d'un meilleur usage des huiles essentielles.

Dominique Baudoux
Chez Pranarôm Internationnal
Avenue des Artisans, 37
B 7822 GHISLENGHIEN
BELGIQUE
Tél. : 00.32.(0)68.264.364

Si vous souhaitez avoir plus d'informations sur les activités proposées par l'Institut Français de Shiatsu, dirigé par Michel Odoul, et notamment sur les formations en aromathérapie et en phyto-énergétique (formation spécifique à cet Institut), animées par Elske Miles, n'hésitez pas à écrire ou à téléphoner à :

INSTITUT FRANÇAIS DE SHIATSU
ET DE PSYCHOLOGIE CORPORELLE APPLIQUÉE
Michel Odoul
106, rue Monge
75005 PARIS
Tél. : 01 45 87 83 17
Fax : 01 45 87 65 96
e-mail : institutfrancaisdeshiatsu@wanadoo.fr
www.shiatsu-institut.fr

Index par pathologie type

Allergies, 1, 2
Anémie, 1
Cellulite, 1
Congestion des voies respiratoires, 1
Contractures, 1
Courbatures, 1
Difficulté d'assimilation, de perception et d'élimination (difficulté de vision, surdité, lourdeurs digestives), 1
Difficultés liées au système immunitaire, 1, 2
– stimulant immunitaire, 1, 2
Difficultés liées au système rénal, 1
– calcul, 1
– néphrite, 1
– rétention d'eau, 1
Douleurs abdominales digestives, 1
Dysfonctionnement des glandes surrénales, 1
Fixation des graisses, 1
Grande fatigue, 1
Hématomes, 1
Hyperglycémie, 1
Hypertension, 1, 2
Hypoglycémie, 1
Infections microbiennes et virales, 1
Infections microbiennes, virales et fongiques, 1

Inflammations locales, 1
Inflammations respiratoires, 1
Mal de dos, 1
– mauvaise tenue, 1
– tendance à se voûter, 1
Moindre résistance à l'effort, 1
Mucolytiques, 1
Pancréatite, 1
Pathologies de type cardiaque
(système vasculaire ou circulation sanguine), 1
– arythmie, 1
– hypertension 1, 2
– hypotension, 1
– tachycardie, 1
Pathologies de type cutané, 1, 2
– dermatose, 1
– eczéma, 1
– démangeaisons, 1
Pathologies de type hépatique, 1
– crise de foie, 1
– hépatite, 1
Pathologies de type intestinal, 1, 2
– colopathie, 1
– constipation, 1, 2
– diarrhées, 1
– entérites, 1
– inflammation, 1
– maladie de Crohn, 1
Pathologies de type pulmonaire, 1
– bronchite, 1

– grippe, 1
refroidissements, 1
– toux, 1
Pathologies de type stomacal, 1
– acidité gastrique, 1
– difficulté digestive, 1, 2, 3
– reflux gastrique, 1
– ulcère, 1
Pathologies de type urinaire, 1
– cystite, 1
– difficulté à uriner, 1
– énurésie, 1
– inflammation urinaire, 1
Pathologies de type vésiculaire, 1
– calculs vésiculaires, 1
– digestion des graisses, 1
Pathologies d'ordre gynécologique, 1
Pathologies organiques liées au stress, 1
– dysfonctionnements cardiaques, 1
– dysfonctionnements de la rate et du pancréas, 1
– dysfonctionnements rénaux, 1
– oppressions pulmonaires et respiratoires, 1
Problèmes circulatoires, vasculaires ou inflammation (péricardite), 1
Problème du système hormonal, 1
– aménorrhées, 1
– dysménorrhées, 1
– bouffées de chaleur, 1
– règles trop abondantes, 1
Problèmes lymphatiques, 1

Sciatique, 1
Sexualité, 1
– frigidité, 1
– impuissance, 1
– inappétence sexuelle, 1
Spasmes, 1
Stases veineuses, 1
Troubles digestifs, 1, 2, 3
Troubles du sommeil, 1
Troubles nerveux, 1

Index par trouble psychologique

Angoisse, 1
Appétit sexuel trop important, 1
Attachement au passé et aux habitudes, 1, 2
Blues, déprime, mélancolie, 1
Colères fréquentes, 1
Confiance dans la vie (manque de), 1
Confiance dans ses propres capacités (manque de), 1
Deuil, perte d'êtres ou d'objets « chers », 1
Difficulté à accepter/affronter le quotidien, 1, 2
Difficulté à assimiler des informations nouvelles, 1
Difficulté à « démarrer » les choses, 1, 2
Difficulté à faire la part des choses, 1
Difficulté à gérer
– son émotivité, 1
– une situation, 1, 2, 3
Difficulté à lâcher prise, 1
Difficulté à oublier (vieux souvenirs ou schémas familiaux récurrents), 1
Difficulté à se protéger du monde extérieur, 1
Difficulté à se remettre d'un choc, 1
– deuil, 1
– échec personnel ou professionnel, 1

– trahison, 1
Difficulté à se remettre en cause, 1
Difficulté à trouver le sommeil, 1
Difficulté à trouver sa place, 1
Difficulté avec parents, à l'autorité (personnes qui refusent de grandir), 1
– difficulté relationnelle à la mère ou à la féminité, 1
– difficulté relationnelle au père et à la masculinité, 1
Difficulté à vivre
– les sentiments et les émotions, 1, 2, 3
– les situations de la vie avec plaisir, 1
Difficulté face aux changements, 1
Exigence et perfectionnisme, 1
Grande peur, 1
Intrusion de son territoire personnel, 1
Jalousie, possessivité, 1
Motivation (manque de), 1
Peur de manquer, 1
Peur de ne pas contrôler une situation, 1
Réveils nocturnes récurrents, 1
Saturation et surmenage intellectuels, 1
Sensibilité à la justice et à l'injustice, 1
Stress, 1, 2, 3, 4, 5
Tensions émotionnelles, 1, 2
Tonus (manque de), 1
Trop grande tendance à la subjectivité, 1

Index des méridiens

Cœur, 1, 2, 3, 4, 5, 6
Conception, 1, 2, 3, 4, 5, 6
Estomac, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Foie, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Gouverneur, 1, 2, 3, 4, 5, 6
Gros Intestin, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Intestin Grêle, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Maître Cœur, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Poumon, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Rate/Pancréas, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Rein, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Triple Foyer, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Vésicule Biliaire, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Vessie, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Bibliographie

BAUDOUX Dominique, *L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles*, Coll. « Douce Alternative », édition Amyris, 2002.

BELAICHE Paul, *Traité de Phytothérapie et d'Aromathérapie en 3 volumes*, sous la direction du Dr Paul Belaiche, Maloine SA éditeur, 1979.

BROUSSE Simone, *Médecine, Le grand tournant*, éditions du Dauphin, 2000.

DEPOERS P., LEDOUX F., MEURIN P., *La Phytothérapie entre science et tradition*, édition Amyris et Inspir, Coll. « Primum non nocere », Bruxelles, 2002.

PELT Jean-Marie, *Les Épices*, Fayard, 2002.

SCHNAUBELT Curt, *Advanced Aromatherapy : the science of essential oil therapy*, traduit de l'allemand, Healing Art Press, Canada, 1998.

SWERDLOW Joël L., *Nature et Médecine : Les Plantes qui guérissent*, National Geographic Society, 2000 (pour l'édition française).

VALNET Jean, *Aromathérapie : Traitement des maladies par les essences des plantes*, 10e édition revue, corrigée et augmentée avec un tableau des indications par Norman Defrance, Maloine SA éditeur, 1964 (1984).

WILLEM, Jean-Pierre (Dr), *Les huiles essentielles, médecine d'avenir*, éditions du Dauphin, 2002.

Chez le même éditeur

Ouvrages publiés sous la direction de Michel Odoul

Aroma Minceur
Mincir en 21 jours grâce aux huiles essentielles
par le Dr Jean-Pierre Willem, 2004.

Aroma Stress
50 stress de la vie quotidienne traités par les huiles essentielles
par le Dr Jean-Pierre Willem, 2005.

Aroma Famille
100 petits maux de la vie quotidienne traités par les huiles essentielles
par le Dr Jean-Pierre Willem, 2005.

Aroma Allergies
180 allergies traitées par les huiles essentielles
par le Dr Jean-Pierre Willem, 2006.

Se guérir grâce à ses images intérieures
par Marie Lise Labonté et Nicolas Bornemisza, 2006.

Vers l'amour vrai
Se libérer de la dépendance affective
par Marie Lise Labonté, 2007.

Mémoires d'un médecin aux pieds nus
par le Dr Jean-Pierre Willem, 2009.

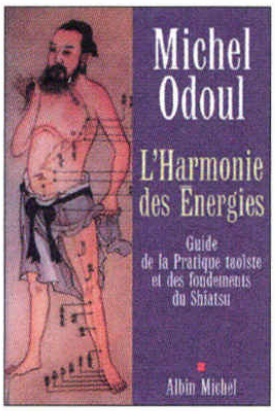
Le point de rupture
Comment les chocs d'une vie nous guident vers l'essentiel
par Marie Lise Labonté, 2009.

Du même auteur

aux éditions Albin Michel

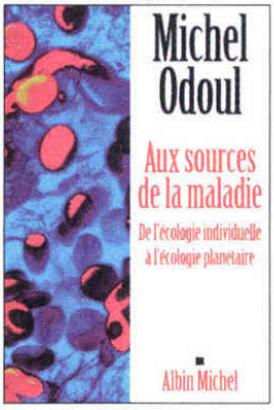
Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, 2002.
L'Harmonie des Énergies, 2002.
Cheveu, parle-moi de moi, 2002.
Dis-moi où tu as mal, le Lexique, 2003.
Aux sources de la maladie, 2011.
L'animal en nous, 2011.
Dis-moi QUAND tu as mal, je te dirai pourquoi, 2013.

Michel
Odoul
Dis-moi
où tu as mal,
je te dirai
pourquoi
Les cris du corps sont
des messages de l'âme
Éléments
de psycho-énergétique
Albin Michel


Michel
Odoul
L'Harmonie
des Energies
Guide
de la Pratique taoïste
et des fondements
du Shiatsu
Albin Michel

Michel
ODOUL
Rémi
Portrait
Cheveu,
parle-moi
de moi
Le cheveu,
fil de l'âme
Albin Michel

Michel
Odoul
Dis-moi
où tu as mal
Le lexique
Plus de
300 pathologies
ou traumatismes
décodés
Albin Michel


Michel
Odoul
Aux sources
de la maladie
De l'écologie individuelle
à l'écologie planétaire
Albin Michel

Michel Odoul
L'animal
en nous
De Darwin à Platon
Petit traité d'ethno-éthologie pratique
Albin Michel

Michel
Odoul
Dis-moi
QUAND tu as mal,
je te dirai
pourquoi
Mythologies corporelles
et cycles de vie
Albin Michel